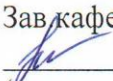
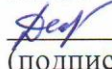


РАССМОТРЕНО  
на заседании кафедры  
Протокол №1  
от 28.08.2017г.  
Зав кафедрой  
  
Макухина Н.А.  
(подпись)

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
МБОУ «СШ №17»  
  
Демидова Н.А.  
(подпись)  
29.08.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ «СШ №17»  
  
Бальгина В.Д.  
(подпись)  
30.08.2017 г.



РАБОЧАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА  
курса «Ритмика»  
для обучающихся с задержкой психического развития  
направление: коррекционно-развивающее  
1-4 класс

## **І. Пояснительная записка**

Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, на основе Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития и авторской программы Т.Ф.Корневой «Музыкально-ритмические движения» (Москва, «Владос», 2001г.).

**Цель программы:** приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

### **Задачи:**

- формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма;
- способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала;
- способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки обучающиеся привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

**Особенностью урока** ритмики, в свете его коррекционных задач, является положительный эмоциональный фон всей деятельности обучающихся, который должен быть обеспечен тщательным подбором музыкального репертуара, умелым планированием урока, правильным отношением учителя к достижениям каждого ученика. На занятиях необходимо непременно поощрение малейших успехов учеников, максимальная помощь в преодолении индивидуальных затруднений, терпеливое, щадящее отношение к детям. Не допускаются отрицательная оценка неудачных и ошибочных движений обучающихся, резкий или повышенный тон, привлечение внимания коллектива к отдельным обучающимся в случае их неуспехов. Дети должны испытывать радость от предоставленной им возможности выразить себя в движении, передать движением свои чувства, переживания, свое понимание музыкального образа.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

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

## **Виды деятельности на занятии:**

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами
4. Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку
5. Народные пляски и современные танцевальные движения

## **Ритмико-гимнастические упражнения**

Ритмико-гимнастические упражнения проводятся обычно в начале урока, являясь организующим моментом. Они включают гимнастическую ходьбу, бег, поскоки с хлопками и без них, переноску предметов и служат для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, для выработки осанки, исправления таких недостатков, как косолапость, шаркающая походка и т. п.

В этот же раздел входят упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации. К ним относятся шаги и прыжки через обруч, палку или качающийся канат, повороты на пальцах, бег между кеглями. Упражнения на развитие статической координации, которые можно выполнять, стоя на обеих или на одной ноге, с открытыми, а затем с закрытыми глазами, используют в заключительной фазе урока, так как они содействуют успокоению, развивают способность управлять своим телом, ориентироваться в пространстве, закалять волю.

Упражнения и сопровождающие их музыкальные ритмы используются в порядке постепенного усложнения, так что дети постепенно осваивают их, испытывая радость от достижения успеха. Упражнения строятся на чередовании различных музыкальных сигналов, например: громкое и тихое звучание (громкое топанье и мягкий «кошачий шаг»); чередование темпа (быстрое и медленное хлопанье или поскоки); различение по высоте тона (движения в противоположных направлениях) и т. п. В таких упражнениях у детей вместе с воспитанием наблюдательности и внимания развиваются быстрота реакции, совершенствуются способности дифференцировок.

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

## **Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами**

Для этого раздела работы используются детские музыкальные инструменты, а также любые другие звучащие предметы: погремушки, дудки, колокольчики, ложки, хлопушки, самодельные коробки с горохом и т. п.

Упражнения на детских звучащих инструментах развивают чувство ритма, повышают внимание детей, скорость реакции, развивают способность дифференцировок на слух.

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

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

### **Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку**

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

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

Музыка, используемая в данном разделе работы, доступна детям, ярко ритмична, мелодична. Для этого используются песни и произведения, указанные в программе по музыке для пения и слушания. Тексты песен должны быть хорошо знакомы ученикам, чтобы их можно было при желании напевать или петь хором,

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

С возрастом дети приобретают способность к сценическому действию под музыку. Сначала учитель делит их на 2—3 группы, знакомит их с произведениями двух-, трехчастной формы или с произведением, содержащим несколько контрастных, разнохарактерных тем, и выясняет, как они понимают характер каждой части, каждой темы. Как правило, учитель выслушивает мнение двух или трех учеников о том, как они представляют себе темы, предлагает остальным высказать свои критические замечания, следя за тем, чтобы фантазия детей содержала доступные для воплощения образы. После этого каждая группа учащихся выполняет под музыку различные действия, раскрывающие ту или иную сценическую ситуацию (например, «Гуси и волки»). На следующем этапе можно распределить роли среди учеников. Исполнение той или иной роли заставляет ребенка вживаться в образ, управлять своим поведением, подчинять себя правилам игры, что чрезвычайно важно в воспитательном отношении. Отработанные сценические музыкальные постановки можно исполнять на детских утренниках с использованием элементов костюма и реквизита.

В этот же раздел входит исполнение отсроченных движений (аналогичное понятие в музыке — каноны). Несколько групп учеников выполняют одни и те же простые движения (например, ходьба вдоль стен, змейкой, по кругу и т. п.), однако группы вступают в действие через определенные интервалы и строго ведут свою «партию». Исполнение отсроченных движений повышает чувствительность к ритму, способность своевременно включиться в деятельность, развивает внимание. Дети легче овладевают этими упражнениями, если вместе с движением поют.

### **Народные пляски и современные танцевальные движения**

Подготовка к работе по этому разделу проводится в любой части урока. В занятия включаются и отрабатываются отдельные танцевальные движения (не более четырех-пяти наименований за учебный год).

Народные пляски и танцы приобщают детей к народной культуре, заражают их оптимизмом, порождают положительные эмоции. Работа по этому разделу программы всегда вызывает радость у детей, помогает развитию у них эстетического чувства, способствует формированию коллективистских начал во взаимоотношениях, повышает культуру поведения. Все народные танцы

предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В работе используют хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы. В них дети учатся внимательно относиться к партнеру, находить с ним общий ритм движения, терпеливо обращаться при смене и передвижке партнеров к тем ученикам, у которых имеются какие-либо индивидуальные затруднения.

Овладевая простыми танцевальными движениями, воспроизводя их, дети приучаются различать разнохарактерные части музыкального произведения, передавать пластикой их содержание, точно начинать и заканчивать движение.

Следует добиваться, чтобы дети так овладевали движениями, что могли двигаться в танце свободно и непринужденно. Вместе с двигательными навыками они должны усвоить термины: шаг польки, шаг галопа и др.

Использование грамзаписи возможно лишь на некоторых этапах урока — при сопровождении отработанного танца, разученных игр и инсценировок. В остальных случаях учитель должен иметь возможность произвольно изменять темп, динамические оттенки, продолжительность звучания музыки и т. п. в соответствии с задачами и целями, педагогической целесообразностью каждого этапа урока.

## **II. Общая характеристика коррекционного курса «Ритмика»**

Занятия ритмикой способствуют укреплению у детей мышечного корсета, у детей формируются правильное дыхание, развиваются моторные функции, воспитывается правильная осанка, походка, грация движений, что способствует в целом оздоровлению всего детского организма. Таким образом, на первый план выходит необходимость первоначальной коррекции двигательной сферы детей с ЗПР на занятиях коррекционной ритмикой. С помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка. Музыкально - ритмические занятия помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще. Музыкальные игры снимают психоэмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения, т.е. социализируют ребенка. Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность. Занятия ритмикой тесно связаны с обучением на занятиях физкультурой и музыкой. При этом формирование и отработка основных двигательных навыков, как и овладение основными музыкальными понятиями и умениями, осуществляются на занятиях физкультурой и музыкой. На занятиях ритмики происходит дальнейшее практическое освоение понятий, умений и навыков в специфической форме музыкально-ритмической деятельности. Коррекционно-развивающие занятия ритмикой являются эффективной и адекватной формой проведения занятия при работе с детьми с ЗПР, построенного на сочетании музыки,

движения и слова. Ритмика является одной из своеобразных форм активной терапии (с элементами кинезотерапии) средствами специально подобранных методов и методик, направленных на преодоление недостатков психомоторной, двигательной, познавательной и эмоционально-волевой сферы детей с ЗПР средствами музыкально-ритмической деятельности и психоразвивающих упражнений, построенных на сочетании движений, музыки и слова.

### **III. Описание места коррекционного курса «Ритмика» в учебном плане**

Согласно учебному плану занятия коррекционного курса «Ритмика» в 1-4-м классах, реализующих АООП НОО обучающихся с ЗПР, проводится 1 раз в неделю, 1-4 классы – 34 занятия).

### **IV. Описание ценностных ориентиров содержания коррекционного курса «Ритмика»**

Ритмика полезна всем детям, имеющим проблемы становления речевой функции, в том числе, алалия, задержки речевого развития, нарушения звукопроизношения, заикание, аутистические расстройства. Коррекционный курс «Ритмика» воспитывает такие ценностные ориентиры как :

- 1) Искусство как часть культуры, отражение духовного мира человека, один из способов познания человеком самого себя, природы и общества. Труд и творчество как отличительные черты духовно и нравственно развитой личности.
- 2) Здоровый образ жизни в единстве составляющих: здоровье физическое, психическое, духовно- и социально-нравственное.
- 3) Позитивное эмоционально – ценностное отношение

### **V. Личностные, метапредметные результаты освоения коррекционного курса «Ритмика»**

#### **Личностные результаты:**

1. Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.
2. Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств.
3. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

#### **Метапредметные результаты:**

##### **1. Регулятивные:**

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;



- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- целеустремлённость и настойчивость в достижении цели

## **2. Познавательные:**

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- 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.

## **3. Коммуникативные:**

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

# **VI. Содержание коррекционного курса «Ритмика»**

## **1 класс**

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

### **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, сгибаемая и не сгибаемая 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 колени 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).

### **1. 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 бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.

### **2. Игры под музыку**

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

### **3. Танцевальные упражнения**

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской

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

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

## 2 класс

### 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.

### 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).

#### **4. 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 бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.

#### **5. Игры под музыку**

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

#### **6. Танцевальные упражнения**

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

### **3 класс**

#### **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 концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно

в общий круг.

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

## **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.

## **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 гаммы на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике в пределах одной октавы в быстром темпе. Разучивание несложных мелодий. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

## **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.

## **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: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

## **4 класс**

### **2. Упражнения на ориентировку в пространстве**

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

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

### **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.

### **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 гаммы на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике в пределах одной октавы в быстром темпе. Разучивание несложных мелодий. Исполнение различных ритмов на барабанах и бубне.

### **6. 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.

### **7. Танцевальные упражнения**

Повторение элементов танца по программе 3 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

## VII. Тематическое планирование

### Основные виды учебной деятельности

Подражание образцам окружающей жизни

1. Ходьба под музыку
2. Слушание музыки
3. Выполнение движений под музыку
4. Выполнение упражнений для развития тонких движений пальцев рук.
5. Выполнение упражнений для развития речевых и мимических движений
6. Игра
7. Повторение движений по образцу
8. Объяснение движений детьми после их выполнения
9. Объяснение детьми уже знакомых упражнений до их выполнения
10. Громкое проговаривание слов

### 1 класс

№ п/п	Основные виды учебной деятельности	Кол-во часов	Тема урока	Цели
1	2,4,6,8	1	Введение. Что такое ритмика.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.
2	1,2,5,7,9	1	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	Продолжить приучать детей к танцевальной технологии.
3	2,4,6,8,9,12	1	Ритмическое исполнение (хлопки, выстукивания, притоп).	Научить ритмично исполнять различные мелодии.
4	2,4,6,8,10	1	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Развить музыкальный слух.
5	1,5,6,9,11	1	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	Уточнить знания обучающихся о правой, левой руке, стороне.
6	1,4,7,9,10-12	1	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	Обучить основным танцевальным точкам в зале.
7	2,4,7,8	1	Понятие о рабочей и опорной ноге.	Показать высоту шага и научить равномерно



				распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу.
8	2,4,6,8	1	Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка.	Подход к хореографической терминологии.
9	2,3,6,8	1	Первый танцевальный элемент «Квадрат», «Крест».	Умение пользоваться движением «Крест» для рук, головы, ног.
10	3,4,6,8	1	Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом.	Научить детей не смотреть себе под ноги, поставить корпус на зеркала.
11	2,4,5,7,9	1	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	Рассмотреть и разучить простейшие танцевальные элементы.
12	2,4,7,9	1	Разучивание позиций рук и ног.	Выучить основные позиции рук и ног.
13	1,3,5,7	1	Наклоны и повороты с хореографической точки зрения.	Наклоны корпуса в разных направлениях. Правильный наклон грудью вперед, голова на зрителя.
14	1,3,4,5,7,9	1	Гимнастические элементы.	Рассмотреть несколько гимнастических элементов.
15	4,5,8,10-12	1	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	Составить несколько комбинаций с использованием ритмических упражнений.
16	3,5,6,8,9	1	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы.
17	1,2,3,6,8,10-12	1	Три подразделения в танце и музыке. Общее понятие.	Музыкальное понятие — помощник в движении. Обсуждение вопроса из чего состоит музыка.
18	3,6	1	Марш. Понятие о марше, ритмический счет.	Научиться маршировать, отличать марш от других танцев, счет, темы марша, простукивание на счет 1,2,3,4.
19	3,6,7,8	1	Три «кита» в музыке. Песня и танец.	Понять из чего состоит песня. Самые известные

				танцы (полька, вальс).
20	2,4,6,7,9	1	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	Научить основным танцевальным шагам.
21	2,4,6,8	1	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	Научить выполнять различные упражнения на полупальцах.
22	3,5,7,9	1	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	Разучить различные комбинации с тройным шагом.
23	2,3,4,6,8	1	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	Увлечь танцевальными играми.
24	2,5,7,9,10	1	Приставные шаги. Синхронность.	Развивать синхронность, выполняя простейшие приставные шаги.
25-26	3,5,7,9	2	Аэробика.	Увлечь детей занятиями аэробики.
27	2,3,5,7,9	1	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	Рассказать о развитии бального танца.
28	2,3,4,6,9	1	Партнер и партнерша. Понятие дуэт, квартет в танце.	Дать основные понятия в танце.
29-30	2,4,5,7,8	2	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	Познакомить с основными фигурами в танцах и попробовать исполнить их в паре.
31-32	2,3,10,12	2	Гимнастика Partner.	Познакомить с партнерской гимнастикой.
33-34	2,4,6,8	2	Игровые двигательные упражнения с предметами.	Развитие двигательной активности.

## 2 класс

№ п/п	Основные виды учебной деятельности	Кол-во часов	Тема урока	Цели
1	2,4,6,8	1	Введение.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.
2	1,2,5,7,9	1	Основные танцевальные правила.	Продолжить приучать детей к танцевальной технологии.
3	2,4,6,8,9,12	1	Ритмическое исполнение (хлопки, выстукивания, притоп).	Научить ритмично исполнять различные мелодии.
4	2,4,6,8,10	1	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Развить музыкальный слух.
5	1,5,6,9,11	1	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	Уточнить знания обучающихся о правой, левой руке, стороне.
6	1,4,7,9,10-12	1	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	Обучить основным танцевальным точкам в зале.
7	2,4,7,8	1	Понятие о рабочей и опорной ноге.	Показать высоту шага и научить равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу.
8	2,4,6,8	1	Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка.	Подход к хореографической терминологии.
9	2,3,6,8	1	Первый танцевальный элемент «Квадрат», «Крест».	Умение пользоваться движением «Крест» для рук, головы, ног.
10	3,4,6,8	1	Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом.	Научить детей не смотреть себе под ноги, поставить корпус на зеркала.
11	2,4,5,7,9	1	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	Рассмотреть и разучить простейшие танцевальные элементы.
12	2,4,7,9	1	Разучивание позиций рук и ног.	Выучить основные позиции рук и ног.
13	1,3,5,7	1	Наклоны и повороты с хореографической точки	Наклоны корпуса в разных направлениях.

			зрения.	Правильный наклон грудью вперед, голова на зрителя.
14	1,3,4,5,7,9	1	Гимнастические элементы.	Рассмотреть несколько гимнастических элементов.
15	4,5,8,10-12	1	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	Составить несколько комбинаций с использованием ритмических упражнений.
16	3,5,6,8,9	1	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы.
17	1,2,3,6,8,10-12	1	Три подразделения в танце и музыке. Общее понятие.	Музыкальное понятие — помощник в движении. Обсуждение вопроса из чего состоит музыка.
18	3,6	1	Марш. Понятие о марше, ритмический счет.	Научиться маршировать, отличать марш от других танцев, счет, темы марша, простукивание на счет 1,2,3,4.
19	3,6,7,8	1	Три «кита» в музыке. Песня и танец.	Понять из чего состоит песня. Самые известные танцы (полька, вальс).
20	2,4,6,7,9	1	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	Научить основным танцевальным шагам.
21	2,4,6,8	1	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	Научить выполнять различные упражнения на полупальцах.
22	3,5,7,9	1	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	Разучить различные комбинации с тройным шагом.
23	2,3,4,6,8	1	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	Увлечь танцевальными играми.
24	2,5,7,9,10	1	Приставные шаги. Синхронность.	Развивать синхронность, выполняя простейшие приставные шаги.

25-26	3,5,7,9	2	Аэробика.	Увлечь детей занятиями аэробики.
27	2,3,5,7,9	1	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	Рассказать о развитии бального танца.
28	2,3,4,6,9	1	Партнер и партнерша. Понятие дуэт, квартет в танце.	Дать основные понятия в танце.
29-30	2,4,5,7,8	2	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	Познакомить с основными фигурами в танцах и попробовать исполнить их в паре.
31-32	2,3,10,12	2	Гимнастика Parter.	Познакомить с партерной гимнастикой.
33-34	2,4,6,8	2	Игровые двигательные упражнения с предметами.	Развитие двигательной активности.

### 3 класс

№ п/п	Основные виды учебной деятельности	Кол-во часов	Тема урока	Цели
1	1,3,5,7	1	Введение. Что такое ритмика.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.
2	3,5,7,9	1	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии.
3	5,7,8,10	1	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	Научить ритмично, исполнять различные мелодии.
4	3-6,7,9	1	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Развить музыкальный слух.
5	5,7,8	1	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.
6	3,5,6,7	1	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ,	Обучить основным танцевальным точкам в

			середина.	зале.
7	3,4,5,7	1	Понятие о рабочей и опорной ноге.	Показать высоту шага и научить равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу.
8	2,4,5,7,8	1	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	Рассмотреть и разучить простейшие танцевальные элементы.
9	2,4,6,8,9	1	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации.
10	2,4,6,9	1	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе.
11	2,4,7,9	1	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	Использовать на уроке флажки, мячи и постоянно напоминать о правильной осанке, правой стороне.
12	2,5,6,8,9	1	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	Развить пластичность и мягкость движений под музыку.
13	2,3,5,7	1	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	Научить основным танцевальным шагам.
14	3,5,7,9	1	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	Научить выполнять различные упражнения на полупальцах.
15	2,4,6,9	1	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	Разучить различные комбинации с тройным шагом.
16	2,4,8,12	1	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	Познакомить с танцами народов РФ.
17	4,5,7,9	1	Танцевальный элемент «Марш».	Научить маршировать танцевально, попадая в такт музыки, темы марша.
18	1,2,5,8	1	Ритмические упражнения «Притопы», «Припляс».	Разучить простейшие ритмические упражнения.
19	1,3,4,6,12	1	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	Познакомить с основными фигурами в танцах и попробовать исполнить их в

				паре.
20-21	4,5,7	2	Русский народный танец «Полька».	Умение ставить ногу на каблук и на носок.
22-23	2,3,6,8	2	Русский народный танец «Каблучок», «Ковырялочка», «Гарможка».	Познакомить с самыми простыми русскими народными танцами.
24	9,10,12	1	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	Рассказать о развитии бального танца.
25-26	2,3,5,7,10	2	Бальный танец «Вальс».	Научить танцевать самый простой вальс.
27	3,4,6,12	1	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы.
28-29	4,6,11	2	Аэробика.	Увлечь учащихся занятиями аэробики.
30-31	3,5,6,8	2	Гимнастика Parter.	Познакомить с партерной гимнастикой.
32	3,4,6,8	1	Упражнения на расслабление мышц.	Научить учащихся расслаблять мышцы.
33-34	2,4,6,9	2	Игровые двигательные упражнения с предметами.	Развитие двигательной активности.

#### 4 класс

№ п/п	Основные виды учебной деятельности	Кол-во часов	Тема урока	Цели
1	1,3,5,7	1	Введение.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.
2	3,5,7,9	1	Приветствие. Постановка корпуса.	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии.
3	5,7,8,10	1	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	Научить ритмично, исполнять различные мелодии.
4	3-6,7,9	1	Прохлопывание ритмического рисунка	Развить музыкальный слух.

			прозвучавшей мелодии.	
5	5,7,8	1	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.
6	3,5,6,7	1	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	Обучить основным танцевальным точкам в зале.
7	3,4,5,7	1	Понятие о рабочей и опорной ноге.	Показать высоту шага и научить равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу.
8	2,4,5,7,8	1	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	Рассмотреть и разучить простейшие танцевальные элементы.
9	2,4,6,8,9	1	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации.
10	2,4,6,9	1	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе.
11	2,4,7,9	1	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	Использовать на уроке флажки, мячи и постоянно напоминать о правильной осанке, правой стороне.
12	2,5,6,8,9	1	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	Развить пластичность и мягкость движений под музыку.
13	2,3,5,7	1	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	Научить основным танцевальным шагам.
14	3,5,7,9	1	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	Научить выполнять различные упражнения на полупальцах.
15	2,4,6,9	1	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	Разучить различные комбинации с тройным шагом.
16	2,4,8,12	1	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	Познакомить с танцами народов РФ.
17	4,5,7,9	1	Танцевальный элемент	Научить маршировать



			«Марш».	танцевально, попадая в такт музыки, темы марша.
18	1,2,5,8	1	Ритмические упражнения «Притопы», «Припляс».	Разучить простейшие ритмические упражнения.
19	1,3,4,6,12	1	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	Познакомить с основными фигурами в танцах и попробовать исполнить их в паре.
20-21	4,5,7	2	Русский народный танец «Полька».	Умение ставить ногу на каблук и на носок.
22-23	2,3,6,8	2	Русский народный танец «Каблучок», «Ковырялочка», «Гарможка».	Познакомить с самыми простыми русскими народными танцами.
24	9,10,12	1	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	Рассказать о развитии бального танца.
25-26	2,3,5,7,10	2	Бальный танец «Вальс».	Научить танцевать самый простой вальс.
27	3,4,6,12	1	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы.
28-29	4,6,11	2	Аэробика.	Увлечь учащихся занятиями аэробики.
30-31	3,5,6,8	2	Гимнастика Parter.	Познакомить с партерной гимнастикой.
32	3,4,6,8	1	Упражнения на расслабление мышц.	Научить учащихся расслаблять мышцы.
33-34	2,4,6,9	2	Игровые двигательные упражнения с предметами.	Развитие двигательной активности.

### **VIII. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения коррекционного курса «Ритмика»**

#### **Учебно-методические пособия:**

1. Картушина, М.Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 4-5 лет. -М.: ТЦ Сфера.-2017.

2.Анищенкова Е.С. Логопедическая ритмика для развития речи дошкольников. – АСТ, Астрель. – 2014.

3.Алябьева Е.А. Логоритмические упражнения без музыкального сопровождения: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2015.

4.Волкова Г.А. Логопедическая ритмика: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.

заведений – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2010.

5. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика: Учебник для студентов вузов. - Детство – Пресс.-2010.

6. Картушина, М.Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 6-7 лет. -М.: ТЦ Сфера.-2012

7. Коновалова, Л.С. Логоритмика как эффективный метод преодоления речевых нарушений: [Электронный ресурс] /Л.С. Набиева // festival.1september

8. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов. – М.: Гном-Пресс, 2000.

9. Кузнецова Е.В. Логопедическая ритмика в играх и упражнениях для детей с тяжелыми нарушениями речи. Методика коррекционно-восстановительной работы с детьми 3-4 лет. – М.: Издательство ГНОМ и Д., 2002.

10. Логопедия. Книга 2. Нарушение темпа и ритма речи [Текст] / Л.С. Волкова. – М.: Издательство Владос.-2003.

11. Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений [Текст] / Е.А. Медведева, Л.Н. Комиссарова, Г.Р. Шашкина, О.Л. Сергеева; Под ред. Е.А. Медведевой. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.

12. Микляева Н.В., Полозова О.А., Родионова Ю.Н. Фонетическая и логопедическая ритмика в ДОУ: Пособие для воспитателей и логопедов. – М.: Айрис-пресс, 2004.

13. Основы логопедической работы с детьми: учебное пособие для логопедов, воспитателей детских садов, учителей начальных классов, студентов педагогических училищ [Текст] / Под общ. Ред. Г.В. Чиркиной.- 3-е изд., испр.- М.: РРКТИ.-2005.

14. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников - СПб., 2002.

15. Работа над ритмом в логопедической практике: метод. пособие/Г.В. Дедюхина. – М: Айрис-пресс, 2006.

16. Руденко, И.И. Логопедическая ритмика для дошкольников с речевой патологией [Текст] / И.И. Руденко // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития.-2005.-№1.-с.14-17.

17. Шашкина Г.Р. Логопедическая ритмика для дошкольников с нарушениями речи: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений – М.: Издательский центр «Академия», 2005.

18. Шашкина Г.Р. Содержание и методика проведения логоритмических занятий в подготовительной к школе группе для детей с общим недоразвитием речи./ Дефектология, 1997, №6, с. 67-72

19. Якубович М.А., Преснова О.В. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания: пособие для учителя. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006.

20. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004.

#### **Дидактические материалы:**

1. Электронные приложения к логоритмическим занятиям (Диск CD-ROM), автор Е. Железнова.

2. Электронные ресурсы (Диск CD-ROM), Т. Ломова «Марш», Ф. Надененко «Марш», В. Шаинский «В мире много сказок», В. Шаинский «Чунга-Чанга, «Лесное

чудо» О.И. Крупенчук-Вознесенская, П. Чайковский пьеса «Октябрь», «Летка-енка», Рок-н-ролл, А. Жилкин «Экозес».

3.Электронные ресурсы (Диск CD-ROM), Музыка релаксации (восточные мотивы, Шопен), пение птиц, Попевка «Осенины» Т. Тютинниковой, Вальс «Осенний сон» А. Джойса, музыка леса, А. Александров «Осенняя песня», Г.Гладков «Куда ты, тропинка, меня привела», Вальс «Под небом Парижа», Е. Крылатов «Лесной олень», Е. Крылатов «Колыбельная медведицы».

**Материально-техническое обеспечение:**

- учебный кабинет, коррекционно-инклюзивный кабинет;
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека;
- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;
- ксилофоны, погремушки, дудки, колокольчики, ложки, хлопушки, самодельные коробки с горохом
- коврики для выполнения упражнений;