|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Согласовано»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Крайнова Л.В.  Протокол № \_\_\_  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора школы по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Калгатин А.В  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. | **«Утверждаю»**  директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Кирсанов А.В.    «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. |

**Адаптированная общеобразовательная программа**

**обучающихся с умственной отсталостью   
(интеллектуальными нарушениями)**

**«Ритмика»**

**1 класс**

**вариант 1**

**на 2023-2024 учебный год.**

Разработана учителем

Безменовой Е.В.

Алексеевка 2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

[I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3](#_Toc158634148)

[II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ 4](#_Toc158634149)

[III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 6](#_Toc158634150)

[IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11](#_Toc158634151)

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программно-методические материалы по коррекционному курсу «Ритмика» составлены на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>)

Программно-методические материалы могут быть использованы для образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

«Ритмика» относится к коррекционно-развивающей области «Коррекционные занятия» и является обязательной частью учебного плана, рассчитан на 33 учебные недели и составляет 1 час в неделю, 33 часа в год.

Цель коррекционного курса «Ритмика» – развитие двигательной активности обучающихся в процессе восприятия музыки.

Задачи обучения:

* + знакомство с основными музыкально – ритмическими понятиями;
  + формирование представлений о характере музыки и средствах выразительности через отображение в движениях, пластических миниатюрах, образных играх;
  + коррекция двигательных нарушений;
  + активизация двигательной и произвольной памяти;
  + улучшение координации и точности движений, ориентации в пространстве;
  + развитие слухового восприятия, памяти, мышления, дыхательного аппарата, речевой моторики, быстроты реакции;
  + развитие слухоречевого координирования, музыкальной памяти, чувства ритма.

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально – ритмическая деятельность. Предусматривается степень возрастания сложности познавательного материала, от получения знаний, до применения их в повседневной жизни. Коррекционная работа базируется на постоянном взаимодействии музыки, движений и устной речи: музыка и движения, музыка и речь, движения и речь, музыка, движения и речь. Обучающиеся учатся внимательно слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, начинать и оканчивать движение вместе с музыкой, передавать ритмический рисунок музыкальной темы.

На занятиях по ритмике используются такие средства, как упражнения, игры со словом, элементы гимнастики под музыку, образные этюды.

Ввиду психологических особенностей детей с нарушением познавательной деятельности, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

* совершенствование движений и сенсомоторного развития (развитие мелкой моторики и пальцев рук; развитие артикуляционной моторики);
* коррекция отдельных сторон психической деятельности (развитие восприятия, представлений, ощущений, двигательной памяти, внимания, формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина), развитие пространственных представлений и ориентации; развитие представлений о времени);
* развитие различных видов мышления (наглядно-образного мышления, словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями);
* развитие основных мыслительных операций (умения сравнивать, анализировать, умения выделять сходство и различие понятий);
* коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы (развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца, формирование умения преодолевать трудности, воспитание самостоятельности принятия решения, формирование устойчивой адекватной самооценки, формирование умения анализировать свою деятельность);
* развитие речи (развитие фонематического слуха, зрительного и слухового восприятия).

Содержание разделов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела | Кол-во  часов | Контрольные  работы |
| 1. | Упражнения на ориентировку в пространстве | 6 | - |
| 2. | Ритмико-гимнастические упражнения | 12 | - |
| 3. | Упражнения с музыкальными инструментами | 4 | - |
| 4. | Игры под музыку | 3 | - |
| 5. | Танцевальные упражнения | 8 | - |
| **Итого:** | | 33 | - |

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные:**

*персональная идентичность:*

* принятие и частичное освоение социальной роли обучающегося;
* формирование мотивации к учебному процессу;
* принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
* положительное отношение к окружающей действительности;
* формирование первоначальных навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения совместной деятельности;
* формирование и развитие умения слушать и понимать инструкцию к учебному заданию.

**Предметные:**

Минимальный уровень

Должны:

* находить свое место в строю и входить в зал под музыку;
* приветствовать учителя;
* занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться);
* выполнять несложные движения и упражнения вместе с педагогом;
* ориентироваться в пространстве с помощью учителя;
* понимать несложные инструкции учителя;
* начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки с помощью учителя.

Достаточный уровень

Должны:

* 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;
* 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 круги и не сходя с его линии;
* ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
* соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
* выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
* начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;
* выполнять игровые и простые плясовые движения, притопывая попеременно ногами.

**Примерные планируемые результаты   
формирования БУД (базовых учебных действий):**

**Личностные учебные действия:**

* обеспечивают готовность обучающегося к принятию новой роли "ученика", понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями, осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга.

**Коммуникативные учебные действия** обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

* вступать в контакт и работать в коллективе ("учитель-ученик", "ученик-ученик", "ученик-класс", "учитель-класс");
* использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
* обращаться за помощью и принимать помощь;
* слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
* сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
* договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

**Регулятивные учебные действия** обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

* соблюдать правила внутреннего распорядка (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты);
* выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы;

**Познавательные учебные действия** представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления обучающихся.

Познавательные учебные действия включают следующие умения:

* выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
* устанавливать видо-родовые отношения предметов;
* делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
* пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
* читать; писать; выполнять арифметические действия;
* наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности.

**Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

* 0 баллов – нет фиксируемой динамики;
* 1 балл – минимальная динамика;
* 2 балла - удовлетворительная динамика;
* 3 балла – значительная динамика.

Критерии оценки предметных результатов:

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) результативность обучения может оцениваться только строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося.

Психолого-педагогическая диагностика проводится до начала реализации коррекционной работы с обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и после ее окончания. Критерием эффективности будет служить положительная динамика в развитии познавательных процессов и двигательной сферы.

Для отслеживания результатов предусматриваются в следующие формы контроля:

*Стартовый контроль* (входная диагностика)**,** позволяющий определить исходный уровень развития двигательной активности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

*Текущий контроль* (контрольная диагностика):

* прогностический, то есть проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения;
* пооперационный, то есть контроль за правильностью, полнотой последовательностью выполнения операций, входящих в состав действия;
* рефлексивный, контроль, обращенный на ориентировочную основу, «план» действия и опирающийся на понимание принципов его построения;
* контроль по результату, который проводится после осуществления учебного действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом.

Текущий контроль (контрольная диагностика)**,** позволяющий определить промежуточный уровень развития двигательной активности у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

*Итоговый контроль* (итоговая диагностика), позволяющий определить итоговый уровень развития двигательной активности у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема коррекционного курса | Кол-во  часов | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| **Упражнения на ориентировку в пространстве – 6 часов** | | | | | |
| 1 | Инструктаж по ОТ и ТБ.  Что такое  «Ритмика».  Основные понятия | 1 | Знакомство обучающихся с танцевальным залом, правилами поведения на уроках и техникой безопасности во время проведения занятий.  Формирование представлений о предмете «Ритмика» | С помощью учителя ориентируются в танцевальном зале.  Под контролем учителя знакомятся с правилами поведения на уроках ритмики | Ориентируются в танцевальном зале. Знакомятся с правилами поведения на уроках ритмики.  Называют и показывают условные обозначения |
| 2 | Упражнения на ориентировку в  пространстве.  Построение | 1 | Знакомство с правилами входа. Построение с соблюдением интервала в танцевальном зале.  Формирование пространственных представлений через движения вперед – назад, вправо-влево (шаг вперед, два назад, шаг вправо, два влево) | Под руководством учителя знакомятся с правилами входа, построения в танцевальном зале.  Вызывают интерес к движениям вперед-назад, вправо- влево по инструкции учителя | Знакомятся с правилами входа , построения в танцевальном зале.  Вызывают интерес к движениям вперед-назад, вправо- влево |
| 3 | Перестроение в пары, друг за другом, в шеренгу и колонну | 1 | Построение с соблюдением интервала.  Отработка умений находить свобод­ное место в зале, становиться в пары и друг за другом | Под руководством учителя изучают правила входа, построения в танцевальном зале.  Повторяют за учителем по образцу рабочие позиции ног и рук.  Выполняют упражнения на расслабление рук под контролем учителя | Под руководством учителя изучают правила входа, самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.  Выполняют по словесной инструкции и демонстрации всех действий учителем , рабочие позиции ног и рук |
| 4 | Перестроение из шеренги в круг.  Поклон | 1 | Построение с соблюдением интервала.  Перестроение из шеренги в круг по алгоритму.  Выполнение поклона | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.  Выполняют поклон по образцу и инструкции учителя; перестроение из шеренги в круг по инструкции учителя.  Выполняют поклон по образцу | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.  По словесной инструкции выполняют перестроение из шеренги в круг.  Выполняют поклон по инструкции учителя |
| 5 | Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона  Выполнение движения по кругу в разных направлениях (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга) | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.  Выполняют поклон по образцу и инструкции учителя.  По словесной инструкции учителя двигаются вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.  Выполняют движения по кругу в разных направлениях (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга) по образцу |
| 6 | Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона  Выполнение движения по кругу в быстром и медленном темпе с высоко поднятыми коленями, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.  Выполняют поклон по образцу и инструкции учителя.  По словесной инструкции учителя двигаются по кругу в медленном темпе с высоко поднятыми коленями, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.  Выполняют движения по кругу быстром и медленном темпе с высоко поднятыми коленями, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ритмико-гимнастические упражнения – 12 часов** | | | | | |
| 7 | Упражнения на выработку осанки.  Выполнение простых движений с предметами (гимнастической палкой) во время ходьбы | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона  Формирование умения и навыка правильно выполнять упражнения на выработку осанки.  Выполнение движений по кругу в медленном темпе на носках, с гимнастической палкой, заведенной за голову  Выполнение ритмико-гимнастического упражнения | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.  Выполняют поклон по образцу и инструкции учителя.  Знакомятся с упражнениями на выработку осанки под контролем учителя.  Двигаются по кругу, повторяя действия за учителем.  Выполняют ритмико-гимнастическое упражнения по образцу | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.  Выполняют упражнения на выработку правильной осанки по образцу.  Выполняют движения по кругу в медленном темпе на носках, с гимнастической палкой, заведенной за голову  по словесной инструкции учителя и образцу.  Правильно и быстро реагируют на сигнал учителя при выполнении ритмико-гимнастического упражнения.  Выполняют ритмико-гимнастическое упражнения по образцу |
| 8 | Упражнения на выработку осанки.  Выполнение простых движений с предметами (флажками) во время ходьбы по кругу | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.  Выполнение упражнения на выработку осанки.  Движение по кругу в медленном темпе, шагая, выполняя махи в сторону вверх – вниз одновременно двумя руками.  Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы по кругу.  Ритмико-гимнастическое упражнение | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.  Выполняют поклон по образцу и инструкции учителя.  Выполняют упражнения на выработку осанки по инструкции и образцу.  Двигаются по кругу в медленном темпе, шагая, выполняя махи вперед-вверх,  повторяя действия учителя с использованием инструкции и образца.  Выполняют простые движения с предметами во время ходьбы по кругу под контролем учителя.  Выполняют ритмико-гимнастическое упражнения по образцу | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.  Самостоятельно выполняют упражнения на выработку осанки.  Выполняют движение по кругу в медленном темпе, шагая, выполняя махи в сторону вверх – вниз одновременно двумя руками по словесной инструкции учителя, образцу.  Отрабатывают простые движения с предметами во время ходьбы по кругу.  Правильно и быстро реагируют на сигнал учителя при выполнении ритмико-гимнастического упражнения.  Выполняют ритмико-гимнастическое упражнения |
| 9 | Упражнения на выработку осанки.  Выполнение простых движений с предметами (султанчиками) во время ходьбы по кругу | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.  Тренировочные упражнения на выработку осанки.  Движения по кругу в медленном темпе, шагая, выполняя махи вперед-вверх (правая нога – левая рука; левая нога – правая рука).  Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы по кругу.  Ритмико-гимнастическое упражнение | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.  Выполняют поклон по образцу и инструкции учителя.  Выполняют упражнения на выработку осанки по инструкции.  Двигаются по кругу в медленном темпе, шагая, выполняя махи вперед-вверх,  повторяя действия учителя.  Выполняют простые движения с предметами во время ходьбы по кругу под контролем учителя.  Выполняют ритмико-гимнастическое упражнения по образцу | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.  Самостоятельно выполняют упражнения на выработку осанки.  Выполняют движение по кругу в медленном темпе, шагая, выполняя махи вперед-вверх (правая нога – левая рука; левая нога – правая рука).  Самостоятельно выполняют простые движения с предметами во время ходьбы по кругу.  Правильно и быстро реагируют на сигнал учителя при выполнении ритмико-гимнастического упражнения.  Выполняют ритмико-гимнастическое упражнения |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Спокойная ходьба.  Ритмико-гимнастические упражнения под музыку с передачей игрового образа |  | Построение с соблюдением интервала.  Выполнение поклона.  Выполнение движений в соответствии с характером музыки — шагом.  Ритмико-гимнастическое упражнение под музыку с передачей игрового образа | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.  Выполняют поклон по образцу и инструкции учителя.  Двигаются шагом по кругу, повторяя действия учителя.  Выполняют ритмико-гимнастическое упражнения по образцу | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.  Спокойно двигаются шагом по кругу самостоятельно, после словесной инструкции учителя, учитывая характер музыки.  Правильно и быстро реагируют на сигнал учителя при выполнении ритмико-гимнастического упражнения.  Выполняют ритмико-гимнастическое упражнения. Передают игровой образ |
| 11 | Движения рук в разных направлениях без предметов и с  предметами (флажки, погремушки, султанчики) в такт музыки | 1 | Построение с соблюдением интервала.  Выполнение поклона. Выполнение движений с предметами во время ходьбы по кругу со сменой направления, в такт музыки.  Ритмико-гимнастическое упражнение | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.  Выполняют поклон по образцу и инструкции учителя.  Двигаются по кругу, меняя направление движения, повторяя действия учителя.  Выполняют ритмико-гимнастическое упражнения по образцу | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.  Двигаются по кругу, меняя направление движения по образцу.  Правильно и быстро реагируют на сигнал учителя при выполнении ритмико-гимнастического упражнения;  Выполняют его по образцу |
| 12 | Наклоны и повороты туловища вправо, влево (с использованием предметов), выполняя движения в такт музыке | 1 | Построение с соблюдением интервала.  Выполнение поклона.  Выполняют наклоны и повороты туловища вправо, влево в такт музыки кладут и поднимают предметы перед собой и сбоку.  Ритмико-гимнастическое упражнение | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.  Выполняют поклон по образцу и инструкции учителя.  Выполняют наклоны и повороты туловища, повторяя действия учителя, по инструкции.  Выполняют ритмико-гимнастическое упражнения по образцу | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.  Выполняют наклоны и повороты туловища(с использованием предметов), выполняя движения в такт музыке.  Правильно и быстро реагируют на сигнал учителя при выполнении ритмико-гимнастического упражнения.  Выполняют ритмико-гимнастическое упражнения |
| 13 | Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки) в такт музыки |  | Построение с соблюдением интервала.  Выполнение поклона.  Выполнение приседания с опорой, без опоры, с предметами в такт музыки.  Ритмико-гимнастическое упражнение | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.  Выполняют поклон по образцу и инструкции учителя.  Выполняют приседания с опорой и без опоры, повторяя действия учителя.  Выполняют ритмико-гимнастическое упражнения по образцу | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.  Выполняют приседания с опорой и без опоры , повторяя действия учителя.  Правильно и быстро выполняют на сигнал учителя при выполнении ритмико-гимнастического упражнения. |
| 14 | Перекаты с носков на пятки (маятник) |  | Построение с соблюдением интервала.  Выполнение поклона.  Выполнение перекатов с носков на пятки, с пятки на носок (маятник)  Ритмико-гимнастическое упражнение | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.  Выполняют поклон по образцу и инструкции учителя.  Выполняют перекаты с носков на пятки, с пятки на носок по инструкции и образцу.  Выполняют ритмико-гимнастическое упражнения по образцу | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.  Знакомятся с перекатами с носков на пятки, с пятки на носок самостоятельно.  Правильно и быстро выполняют ритмико-гимнастическое упражнения |
| 15 | Позиции рук | 1 | Построение с соблюдением интервала.  Выполнение поклона.  Изучение алгоритма постановки позиций рук в народном танце.  Ритмико-гимнастическое упражнение | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.  Выполняют поклон по образцу и инструкции учителя.  Выполняют движения руками по образцу, повторяя действия учителя.  Выполняют ритмико-гимнастическое упражнения по образцу | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.  Выполняют движения руками по инструкции учителя.  Реагируют на сигнал учителя и выполнении ритмико-гимнастического упражнения. |
| 16 | Смена позиций рук | 1 | Построение с соблюдением интервала.  Выполнение поклона.  Смена позиций рук отдельно каждой и двумя одновременно (провожать движение рук взглядом).  Ритмико-гимнастическое упражнение | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.  Выполняют поклон по инструкции учителя.  Выполняют движения руками по образцу, повторяя действия учителя.  Выполняют ритмико-гимнастическое упражнения по образцу | Входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.  Самостоятельно выполняют движения руками.  Реагируют на сигнал учителя и выполнении ритмико-гимнастического упражнения. |
| 17 | Прохлопывание метра прослушанной мелодии ровными долями.  Позиции рук в народном танце | 1 | Построение с соблюдением интервала.  Выполнение поклона.  Прохлопывание метра прослушанной мелодии ровными долями (имитируя биение сердца)  Изучение позиций рук в народном танце.  Ритмико-гимнастическое упражнение | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.  Выполняют поклон по инструкции учителя.  Выполняют прохлопывание под руководством учителя, по образцу.  Выполняют движения ногами по образцу, повторяя действия учителя.  Выполняют ритмико-гимнастическое упражнения по образцу | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.  Выполняют прохлопывание.  Исполняют движения ногами самостоятельно.  Реагируют на сигнал учителя и выполнении ритмико-гимнастического упражнения |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18 | Протопывание метра прослушанной мелодии ровными долями.  Позиции ног | 1 | Построение с соблюдением интервала.  Выполнение поклона.  Протопывание прослушанной мелодии ровными долями (имитируя биение сердца)  Изучение позиций ног в народном танце.  Ритмико-гимнастическое упражнение | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.  Выполняют поклон по инструкции учителя.  Выполняют протопывание прослушанной мелодии под руководством учителя, по образцу.  Выполняют упражнения по одновременной смене позиций рук и ног по образцу, повторяя действия учителя  Выполняют ритмико-гимнастическое упражнения по образцу | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.  Выполняют протопывание прослушанной мелодии по образцу.  Выполняют упражнения по одновременной смене позиций рук и ног по образцу.  Реагируют на сигнал учителя и выполняют ритмико-гимнастического упражнения |
| **Упражнения с музыкальными инструментами – 4 часа** | | | | | |
| 19 | Отстукивание ровными долями с помощью  погремушки | 1 | Построение с соблюдением интервала.  Выполнение поклона.  Выполнение упражнения по одновременной смене позиций рук и ног по образцу  Выполнение упражнения с погремушкой по звукоизвлечению (встряхивания, постукивания).  Выполнение упражнений с ритмическим рисунком на музыкальном инструменте.  Музыкально-ритмическая игра «Моя погремушка» | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.  Выполняют поклон по инструкции учителя.  Выполняют упражнения по одновременной смене позиций рук и ног по образцу.  Передают ритмический рисунок на музыкальном инструменте по образцу, с действиями учителя | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.  Выполняют упражнения по одновременной смене позиций рук и ног. Выполняют упражнения с погремушкой по звукоизвлечению по образцу.  Передают ритмический рисунок на музыкальном инструменте. Реагируют на сигнал учителя и выполняют ритмико-гимнастического упражнения |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 | «Пляска с погремушками», музыка и слова В. Антоновой.  Отстукивание ровными долями с помощью погремушки |  | Построение с соблюдением интервала.  Выполнение поклона.  Выполнение звукоизвлекающих движений в такт музыки.  Игра на музыкальном инструменте.  Музыкально-ритмическая игра «Моя погремушка»  Выполнение упражнений на расслабление кистей рук | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.  Выполняют поклон по инструкции учителя.  Выполняют звукоизвлекающие движения в такт музыки по образцу.  Играют на музыкальном инструменте образцу и инструкции учителя.  Выполняют упражнения на расслабление кистей рук  по образцу | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.  Выполняют звукоизвлекающие движения в такт музыки.  Играют на музыкальном инструменте.  Выполняют упражнения на расслабление кистей рук |
| 21 | Упражнения для кистей рук с клависами.  Базовые упражнения (скользящие движения) | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Выполнение звукоизвлекающих упражнений с музыкальным инструментом (клависы). Выполнение упражнений на расслабление кистей рук | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.  Выполняют поклон по инструкции учителя.  Выполняют звукоизвлекающие упражнений с музыкальным инструментом (клависы) в такт музыки по образцу, повторяя действия учителя.  Выполняют упражнения на расслабление кистей рук, повторяя действия учителя | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.  Выполняют звукоизвлекающие упражнения с музыкальным инструментом (клависы) в такт музыки по образцу.  Выполняют упражнения на расслабление кистей рук самостоятельно |
| 22 | Упражнения для кистей рук с клависами.  Базовые упражнения (постукивающие движения) |  | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Выполнение звукоизвлекающих упражнений с музыкальным инструментом (клависы). Выполнение упражнений на расслабление кистей рук | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.  Выполняют поклон по инструкции учителя.  Выполняют звукоизвлекающие упражнений с музыкальным инструментом (клависы) в такт музыки по образцу, повторяя действия учителя.  Выполняют упражнения на расслабление кистей рук, повторяя действия учителя. | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.  Выполняют звукоизвлекающие упражнений с музыкальным инструментом (клависы) в такт музыки.  Выполняют упражнения на расслабление кистей рук самостоятельно |
| **Игры под музыку – 3 часа** | | | | | |  |  |  |
| 22 | Игры под музыку «Кто на поляне».  Выполнение движений с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами: низкий, высокий |  | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.  Выполнение ритмичных движений различной амплитуды и интенсивности, в соответствии с характером и динамикой музыки | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.  Выполняют поклон по инструкции учителя.  Выполняют ритмические движения по образцу , повторяя действия учителя. | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.  Знакомятся с ритмическими движениями различной амплитуды и интенсивности, в соответствии с характером и динамикой музыки |
| 23 | Музыкальные игры с предметами (мяч, кольцо среднего диаметра, кегля, цветок).  Музыкально-ритмическая игра «Дорожка» | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.  Выполнение перестроений в пространстве в соответствии с темпом и ритмом музыки  Выполнение ритма стиха с выделением голосом сильной доли | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.  Выполняют поклон по инструкции учителя.  Под руководством учителя перестраиваются в пространстве в соответствии с темпом и ритмом музыки.  Выполняют ритм стиха с выделением голосом сильной доли по образцу | Входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.  Учатся перестраиваться в пространстве в соответствии с темпом и ритмом музыки с помощью образца. Выполняют ритм стиха с выделением голосом сильной доли |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24 | Игры с пением или речевым сопровождением.  «Зайчики и лисичка» музыка Г. Финагорского, слова В. Антоновой | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.  Выполнение перестроений в пространстве в соответствии с темпом и ритмом музыки.  Выполнение ритма стиха с выделением голосом сильной доли | Под руководством учителя выполняют вход, построения в танцевальном зале.  Выполняют поклон по инструкции учителя.  Выполняют ритм стиха | Входят, строятся в танцевальном зале.  Выполняют поклон.  Выделяют голосом сильную долю, удерживают ритм стиха с речевым сопровождением. |
| **Танцевальные упражнения – 6 часа** | | | | | |
| 26 | Бодрый, спокойный, топающий шаг | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Выполнение танцевальных движений.  Выполнение расслабляющего упражнения для ног | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.  Выполняют поклон по инструкции учителя; танцевальные движения по образцу и инструкции учителя.  Выполняют расслабляющие упражнения для ног по образцу | Входят, строятся в танцевальном зале.  Выполняют поклон.  Исполняют танцевальные движения.  Выполняют расслабляющие упражнения для ног по инструкции |
| 27 | Шаг с высоким подъемом ног, шаг с ускорением и замедлением | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Выполнение танцевальных движений под музыку Л. Книппера «Полюшко-поле».  Выполнение расслабляющего упражнения для ног | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.  Выполняют поклон по инструкции учителя.  Выполняют танцевальные движения по образцу и инструкции учителя  Выполняют расслабляющие упражнения для ног по инструкции | Входят, строятся в танцевальном зале.  Выполняют поклон.  Исполняют танцевальные движения под музыку.  Выполняют расслабляющие упражнения для ног |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 | Бег лёгкий, на полу-  пальцах | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Выполнение танцевальных движений в движении по кругу.  Выполнение расслабляющего упражнения для ног | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.  Выполняют поклон по инструкции учителя; танцевальные движения по образцу и инструкции учителя.  Выполняют расслабляющие упражнения для ног по инструкции учителя | Входят, строятся в танцевальном зале.  Выполняют поклон.  Исполняют танцевальные движения в движении по кругу.  Выполняют расслабляющие упражнения для ног по образцу |
| 29 | Прыжки на месте, на двух ногах, с мягким (пружинящим) приземлением | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Выполнение танцевальных движений.  Выполнение расслабляющего упражнения для ног | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.  Выполняют поклон и танцевальные движения по инструкции учителя.  Выполняют расслабляющие упражнения для ног по инструкции | Входят, строятся в танцевальном зале.  Выполняют поклон; прыжки на месте, на двух ногах, с мягким (пружинящим) приземлением по образцу.  Выполняют расслабляющие упражнения для ног |
| 30 | Прыжки на двух ногах, с мягким (пружинящим) приземлением, вперед, назад | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Выполнение танцевальных движений.  Выполнение расслабляющего упражнения для ног  . | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.  Выполняют поклон и  танцевальные движения по образцу и инструкции учителя.  Выполняют расслабляющие упражнения для ног | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале.  Выполняют поклон.  Выполняют прыжки на двух ногах, с мягким (пружинящим) приземлением, вперед, назад по образцу.  Выполняют расслабляющие упражнения для ног |
| 31 | Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг  на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Выполнение танцевальных движений под музыку А. Варламова «Вдоль по улице метелица метет» (первая часть, темп не быстрый).  Выполнение расслабляющего упражнения для ног | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.  Выполняют поклон по алгоритму.  Выполняют танцевальные движения по образцу и инструкции учителя.  Выполняют расслабляющие упражнения для ног; шаг на всей ступе , элементы русской пляски | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале.  Выполняют поклон.  Исполняют танцевальные движения под музыку.  Выполняют расслабляющие упражнения для ног самостоятельно; отработка хороводного шага. |
| 32 | Элементы русской пляски:  притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Выполнение танцевальных движений под музыку А. Варламова «Вдоль по улице метелица метет» (вторая часть, темп ускоряется).  Выполнение расслабляющего упражнения для ног | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.  Выполняют поклон по алгоритму.  Выполняют танцевальные движения по образцу и инструкции учителя  Выполняют расслабляющие упражнения для ног; выполнение по образцу притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале.  Выполняют поклон.  Исполняют танцевальные движения.  Выполняют расслабляющие упражнения для ног самостоятельно; отрабатывают элементы русской пляски : притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку по образцу |
| 33 | Соединение элементов русской пляски (в движении по кругу): простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) и притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Выполнение танцевальных движений последовательно, передвигаясь по кругу, под музыку А. Варламова «Вдоль по улице метелица метет».  Выполнение расслабляющего упражнения для ног и рук | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.  Выполняют поклон по алгоритму.  Выполняют танцевальные движения последовательно, передвигаясь по кругу, по образцу и инструкции учителя.  Выполняют расслабляющие упражнения для ног и рук по образцу и инструкции учителя | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале.  Выполняют поклон.  Исполняют танцевальные движения последовательно, передвигаясь по кругу. Выполняют расслабляющие упражнения для ног и рук ; могут соединить несколько элементов простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) и притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку, используя образец или самостоятельно. |