

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол № 9
От 31.08.2023 года

Утверждаю
Директор
Л.Ю.Мортова
школы

Приказ № 174-ос от
01.09.2023 года

Рабочая программа

коррекционно-развивающего курса «Ритмика»

для обучающихся 1доп.-12 классов, вариант 2

разработана на основе приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)", АООП обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО « Санаторная школа-интернат г.Калининска»

Разработчики программы : учитель Романов В.Д.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности "Ритмика" разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

Рабочая программа курса внеурочной деятельности "Ритмика" предусматривает 1 ч. в неделю с 1 доп. по 12 класс.

Целью занятий по ритмике является развитие двигательной активности обучающегося в процессе восприятия музыки. Основные задачи: способствовать коррекции недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер средствами музыкально-ритмической деятельности; способствовать развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве; формирование навыков здорового образа жизни. Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса с учетом особенностей его освоения обучающимися. Коррекционно-развивающая работа предусматривает организацию и проведение занятий, способствующих социально-личностному развитию обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Основные направления работы по ритмике: упражнения на ориентировку в пространстве; ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения с детскими музыкальными инструментами); игры под музыку; танцевальные упражнения. В процессе движений под музыку происходит их пространственно-временная организация, они приобретают плавность, становятся более точными, повышается их общая выразительность. Занятия ритмикой способствуют коррекции осанки, развитию координации движений, дают возможность переключаться с одного вида движения на другой, а также занятия оказывают влияние на личностный облик детей: у них формируется чувство партнерства, складываются особые отношения со сверстниками. Развитие движений в сочетании с музыкой и словом представляет целостный коррекционно-воспитательный процесс.

Коррекция нарушенных функций и дальнейшее развитие сохранных требуют от обучающегося собранности, внимания, конкретности представлений, развития памяти – эмоциональной, зрительной, образной (при восприятии образца движений), словесно-логической (при осмыслении задач и запоминании последовательности выполнения движений под музыку), двигательно-моторной (двигательно-мышечные ощущения), произвольной (связанной с самостоятельным выполнением упражнений).

2. Содержание курса внеурочной деятельности "Ритмика".

Программа состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Танцы и пляски»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения», «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»

1 доп, 1 класс

№п.п	Наименование разделов, тем	Кол.часов
1	Упражнения на ориентировку в пространстве Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала. Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Шаг на носках, в полуприсяде, выпадами.	4ч
2	Ритмико-гимнастические упражнения Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала. Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Шаг на носках, в полуприсяде, выпадами.	5ч
3	Танцы и пляски Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то». Стукалка. Украинская народная мелодия. Подружились. Музыка Т. Вилькорейской. Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия. Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.	6ч
4	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	8ч

	движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	
5	Танцевальные упражнения Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек – движение с платочком); притопы одной ногой и поочерёдно, выставление с ноги на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.	6ч
6	Танцы и пляски Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то». Стукалка. Украинская народная мелодия. Подружились. Музыка Т. Вилькорейской. Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия. Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.	5ч
	Итого	33ч

2, 3 классы

№п.п	Наименование разделов, тем	Кол.часов
1	Упражнения на ориентировку в пространстве Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперёд и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	6ч
2	Ритмико-гимнастические упражнения <i>Общеразвивающие упражнения.</i> Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь,	6ч

	круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперёд в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки. <i>Упражнения на координацию движений.</i> Перекрёстное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону; правой руки – вперёд, левой – вверх. Выставление левой ноги вперёд, правой руки – перед собой; правой ноги в сторону – левой руки – в сторону и т.д. изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. <i>Упражнения на расслабление мышц.</i> Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперёд, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). <i>Простейшие приёмы самомассажа.</i>	
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами Движения кистей рук в разных направлениях поочерёдное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счёт учителя с проговариванием стихов, попевок и без них. Пальчиковые игры.	6ч
4	Игры под музыку Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (лёгкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; лёгкое, игривое подпрыгивание – тяжёлым, комичным и т.д.) выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определённым эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача	10ч

	притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением	
5	Танцевальные упражнения Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек – движение с платочком); притопы одной ногой и поочерёдно, выставление с ноги на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.	6ч
	Итого	34ч

4,5 классы

№п.п	Наименование разделов, тем	Кол.часов
1	Упражнения на ориентировку в пространстве Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала. Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Шаг на носках, в полуприсяде, выпадами.	6ч
2	Ритмико-гимнастические упражнения <i>Общеразвивающие упражнения.</i> Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперёд, 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 поочерёдно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки. Упражнения с мячом, с флажками. <i>Упражнения на координацию движений.</i> Движения правой руки вверх – вниз с одновременным движением левой руки от себя – к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки	6ч

	(отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием 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. <i>Упражнения на расслабление мышц.</i> Свободное падение рук с исходного положения в стороны и перед собой. Раскачивание рук поочерёдно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол). <i>Простейшие приёмы самомассажа.</i> <i>Гимнастика для глаз.</i>	
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами Круговые движения кистью (напряжённое и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочерёдно. Пальчиковые игры. Массаж пальцев. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочерёдно в разных вариациях. Работа над певческим дыханием и развитием певческого голоса.	6ч
4	Танцы и пляски Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмельёк». Парная пляска. Чешская народная мелодия. Хлопки. Полька. Музыка Ю.Слонова. Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку	8ч
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	4ч

	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 2 класса. Тихая, насторожённая ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Подскоки с ноги на ногу, лёгкие подскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд. Элементы русской пляски: шаг с подскоками, 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.	4ч
	Итого	34ч

6,7 классы

№п.п	Наименование разделов, тем	Кол.часов
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 путём отступления одной группы детей на шаг вперёд, другой – на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Ходьба с дирижированием. Ритмическая ходьба с хлопками. Ходьба с поворотом на 360. Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.	6ч
2	Ритмико-гимнастические упражнения <i>Общеразвивающие упражнения.</i> Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперёд, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряжённым разведением коленей в сторону,	6ч

	медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперёд в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки. <i>Упражнения на координацию движений.</i> 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. <i>Упражнения на расслабление мышц.</i> Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки, как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус – стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки (большие и маленькие). Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. Упражнения с мячом и скакалкой.	
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развёрнутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	6ч
4	Танцы и пляски Дружные тройки. Полька. Музыка И.Штрауса. Украинская пляска «Коло». Украинская народная мелодия. Парная пляска. Чешская народная мелодия. Пляска мальчиков «Чеботуха». Русская народная мелодия. Танец с хлопками. Карельская народная мелодия.	8чч
6	Танцевальные упражнения Повторение элементов танца по программе 3 класса. Шаг на	2ч

	носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные подскоки, 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, подскоки. Основные движения народных танцев.	
	Итого	34ч

8,9 классы

№п.п	Наименование разделов, тем	Кол.часов
1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и concentрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.	5ч
2	Ритмико-гимнастические упражнения <i>Общеразвивающие упражнения.</i> Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем. <i>Упражнения на координацию движений.</i> Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притоков, с предметами (погремушками, бубном, барабаном). <i>Упражнения на расслабление мышц.</i> Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).	5ч

	То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).	
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.	4ч
4	Танцы и пляски Круговой галоп. Венгерская народная мелодия. Кадриль. Русская народная мелодия. Бульба. Белорусская народная мелодия. Узбекский танец. Музыка Р. Глиэра. Грузинский танец «Лезгинка».	8ч
6	Игры под музыку Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен. «Если нравится тебе, делай так!» «Птица без гнезда». «Попрыгунчики-воробушки». «Да? – Нет?» «Горка - яма». «Тревога», «Круг и кружочки». «Быстро построиться». «Вправо – влево, бросай!» «Пустое место». «Тихо – громко».	6ч

	Игра в «домики», «Без пары».	
	Итого	34ч

10-12 классы

№п.п	Наименование разделов, тем	Кол.часов
1	Упражнения на ориентировку в пространстве Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.	5ч
2	Ритмико-гимнастические упражнения Общеразвивающие упражнения: Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, платки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.	5ч

	Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.	4ч
4	Танцы и пляски Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то». Стукалка. Украинская народная мелодия. Подружились. Музыка Т. Вилькорейской. Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия. Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия. Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек». Парная пляска. Чешская народная мелодия. Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова. Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».	8ч
6	Игры под музыку Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и	6ч

	динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.	
	Итого	34ч

3.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности "Ритмика".

Личностные результаты освоения включают:

1. основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";
2. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
3. формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
4. формирование уважительного отношения к окружающим;
5. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
6. освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
7. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
8. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
9. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
10. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
11. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения учебного предмета "Ритмика".

Минимальный уровень: представления о ритмике как средстве укрепления здоровья, физического развития и

— физической подготовки человека; выполнение не сложных упражнений под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках ритмики и осознанное их применение;

— выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых

команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся;

— понимать простейшие музыкальные понятия (быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка); определять музыкальные жанры: танец, марш, песня.

Достаточный уровень: выполнение ритмических комбинаций на максимально высоком уровне;

— развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия,

— представления о выразительных средствах музыки); развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение;

— согласовывать музыку и движение;

— самостоятельное выполнение комплексов упражнений;

— владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития— мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

— выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег,

— ходьба, прыжки и др.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений, совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах; самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой; ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями; передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;

— повторять любой ритм, заданный учителем;

— задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения

