

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКАЯ ШКОЛА №69 ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по предмету «**Ритмика**» (вариант 1)  
на уровень начального общего образования

г. Набережные Челны

## Планируемые результаты освоения учебного предмета «Ритмика»

### 1 класс (вариант 1)

| Название раздела  | Предметные результаты  |  | Метапредметные результаты  | Личностные результаты  |
|---|--|--|--|--|
|   | ученик научится  | ученик получит возможность научиться   |  |  |
| <b>УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ</b>        | готовиться к занятиям с помощью учителя, строиться в колонну по одному, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне по показу учителя; | готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне; | <p><b>Коммуникативные учебные действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель – класс);</li> <li>-использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;</li> <li>- обращаться за помощью и принимать помощь;</li> <li>- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;</li> <li>--сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;</li> <li>- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.</li> </ul> <p><b>Регулятивные учебные действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку,</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;</li> <li>-способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;</li> <li>- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;</li> </ul> |
| <b>ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ</b>                                  | ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;   | ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;   |  |  |
| <b>УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ</b> | ходить и бегать по кругу;  | ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;   |  |  |
| <b>РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>                | соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;   | ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;   |  |  |
|   | выполнять игровые и плясовые движения;   | соотносить темп движений с   |  |  |

|                                       |   |  |  |   |
|---------------------------------------|---|--|--|---|
| <p><b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b></p> | <p>выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;</p> <p>начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.</p> | <p>темпом музыкального произведения;</p> <p>выполнять игровые и плясовые движения;</p> <p>выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;</p> <p>начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.</p> | <p>вставать и выходить из-за парты и т. д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;</li> <li>- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;</li> <li>- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.</li> </ul> <p><b>Познавательные учебные действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;</li> <li>- устанавливать видо-родовые отношения предметов;</li> <li>- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;</li> <li>- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;</li> <li>- читать; писать; выполнять арифметические действия;</li> <li>- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;</li> <li>- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;</li> <li>- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;</li> <li>- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;</li> <li>- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.</li> </ul> |
|---------------------------------------|---|--|--|---|

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  |  | схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях) |  |
|--|--|--|---|--|

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Ритмика»**

**2 класс (вариант 1)**

| Название раздела  | Предметные результаты   |  | Метапредметные результаты   | Личностные результаты  |
|---|---|--|---|--|
|   | ученик научится   | ученик получит возможность научиться   |   |  |
| <b>УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ</b>        | принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;   | принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;  | <p><b>Коммуникативные учебные действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель – класс);</li> <li>-использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;</li> <li>- обращаться за помощью и принимать помощь;</li> <li>- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;</li> <li>--сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;</li> <li>- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.</li> </ul> <p><b>Регулятивные учебные действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- адекватно соблюдать ритуалы школьного</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;</li> <li>-способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных</li> </ul> |
| <b>ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ</b>                                  | организованно строиться;  | организованно строиться (быстро, точно);   |   |  |
| <b>УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ</b> | сохранять правильную дистанцию в колонне парами;  | сохранять правильную дистанцию в колонне парами;   |   |  |
| <b>РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>                | С помощью учителя определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам; соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе; | самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам; соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе; |   |  |

|                                    |  |  |  |  |
|------------------------------------|--|--|--|--|
| <b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ<br/>УПРАЖНЕНИЯ</b> | <p>выполнять все игровые и плясовые движения;</p> <p>ощущать смену частей музыкального произведения;</p> | <p>легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;</p> <p>ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями</p> | <p>поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;</li> <li>- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;</li> <li>- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.</li> </ul> <p><b><i>Познавательные учебные действия:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;</li> <li>- устанавливать видо-родовые отношения предметов;</li> <li>- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;</li> <li>- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;</li> <li>- читать; писать; выполнять арифметические действия;</li> <li>- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;</li> <li>- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и</li> </ul> | <p>ролей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положительно относиться к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;</li> <li>- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;</li> <li>- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;</li> </ul> |
|------------------------------------|--|--|--|--|

|  |  |  |                                 |  |
|--|--|--|---------------------------------|--|
|  |  |  | электронных и других носителях) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;</li> <li>- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.</li> </ul> |
|--|--|--|---------------------------------|--|

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Ритмика»**

**3 класс (вариант 1)**

| Название раздела | Предметные результаты | Метапредметные результаты | Личностные |
|------------------|-----------------------|---------------------------|------------|
|------------------|-----------------------|---------------------------|------------|

|   | ученик научится   | ученик получит возможность научиться   |  | результаты   |
|---|---|--|--|--|
| <b>УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ</b>        | рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги; соблюдать правильную дистанцию в колонне;  | рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги; соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах; | <p><b>Коммуникативные учебные действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель – класс);</li> <li>-использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;</li> <li>- обращаться за помощью и принимать помощь;</li> <li>- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;</li> <li>--сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;</li> <li>- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.</li> </ul> <p><b>Регулятивные учебные действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);</li> <li>- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;</li> <li>- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;</li> <li>- соотносить свои действия и их результаты</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;</li> <li>-способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятию соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;</li> <li>- положительно относиться к окружающей действительности, готовность к</li> </ul> |
| <b>ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ</b>                                  | выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь командой учителя;   | самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;  |  |  |
| <b>УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ</b> | ощущать смену частей музыкального произведения с помощью учителя;   | ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;  |  |  |
| <b>РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>                | передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.; | передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;                                  |  |  |
| <b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>                          | передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;  | передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;   |  |  |
|   | повторять любой ритм, заданный учителем;  | повторять любой ритм, заданный учителем; задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).                            |  |  |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  |  | <p>с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.</p> <p><b>Познавательные учебные действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;</li> <li>- устанавливать видо-родовые отношения предметов;</li> <li>- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;</li> <li>- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;</li> <li>- читать; писать; выполнять арифметические действия;</li> <li>- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;</li> <li>- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях)</li> </ul> | <p>организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;</li> <li>- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;</li> <li>- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах</li> </ul> |
|--|--|--|---|--|



|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
|  |  |  |  | поведения в современном обществе;<br><br>- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе. |
|--|--|--|--|---|

### Планируемые результаты освоения учебного предмета «Ритмика»

#### 4 класс (вариант 1)

| Название раздела                                 | Предметные результаты  |  | Метапредметные результаты  | Личностные результаты  |
|--|--|--|--|--|
|  | ученик научится  | ученик получит возможность научиться   |  |  |
| <b>УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ</b> | правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка; | правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;                 | <b>Коммуникативные учебные действия:</b><br>- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель – класс);<br>-использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;<br>- обращаться за помощью и принимать помощь;<br>- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; | -осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассник |
| <b>ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ</b>                           | отмечать в движении ритмический рисунок;<br><br>отмечать в движении ритмический рисунок, акцент;                     | различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;<br><br>отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно |  |  |

|   |  |   |   |   |
|---|--|---|---|---|
| <b>УПРАЖНЕНИЯ С<br/>ДЕТСКИМИ<br/>МУЗЫКАЛЬНЫМ<br/>И<br/>ИНСТРУМЕНТАМ<br/>И</b> | перестраиваться по команде учителя, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски; | менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;   | --сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;  | а, друга;   |
| <b>РИТМИКО-<br/>ГИМНАСТИЧЕСК<br/>ИЕ<br/>УПРАЖНЕНИЯ</b>                        | различать основные характерные движения некоторых народных танцев  | четко, организовано перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски; | - договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.  | -способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;  |
| <b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ<br/>УПРАЖНЕНИЯ</b>  |  | различать основные характерные движения некоторых народных танцев.  | <p><b>Регулятивные учебные действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);</li> <li>- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;</li> <li>- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;</li> <li>- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.</li> </ul> <p><b>Познавательные учебные действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;</li> <li>- устанавливать видо-родовые отношения предметов;</li> <li>- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- положительно е отношение к окружающей действительности,</li> <li>готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;</li> <li>- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной</li> </ul> |

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
|  |  |  | <ul style="list-style-type: none"><li>- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;</li><li>- читать; писать; выполнять арифметические действия;</li><li>- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;</li><li>- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>частей;</li><li>- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;</li><li>- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;</li><li>- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.</li></ul> |
|--|--|--|--|---|

**Содержание учебного предмета «Ритмика»**

класс – 1 - 4

вариант 1

| <b>Название раздела</b>                   | <b>Краткое содержание раздела</b>   |
|---|---|
| <b>УПРАЖНЕНИЯ<br/>НА<br/>ОРИЕНТИРОВКУ</b> | 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. |

|   |   |
|---|---|
| <b>В<br/>ПРОСТРАНСТВЕ</b>   | <p>Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с чёткими 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, переключать с места на место.</p>   |
| <b>ИГРЫ ПОД<br/>МУЗЫКУ</b>  | <p>Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.</p>  |
| <b>РИТМИКО-<br/>ГИМНАСТИЧЕСКОЕ<br/>УПРАЖНЕНИЯ</b>                   | <p>Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.</p> <p>Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провозить движение руки головой, взглядом.</p> <p>Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.</p> <p>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).</p> |
| <b>УПРАЖНЕНИЯ С<br/>ДЕТСКИМИ<br/>МУЗЫКАЛЬНЫМИ<br/>ИНСТРУМЕНТАМИ</b> | <p>Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.</p>  |

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ<br/>УПРАЖНЕНИЯ</b> | Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Основные движения местных народных танцев. |
|------------------------------------|---|

### Тематическое планирование учебного предмета «Ритмика»

**Целевые приоритеты:** быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших

- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания

- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед

собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших. стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания.

### 1 класс (вариант 1)

| Название раздела, темы  | Общее количество часов | Контрольные работы/практические работы |
|---|------------------------|--|
| <b>1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ</b>   | <b>5</b>               | <b>0</b>                               |
| 1.1. Ходьба и бег.  |                        |  |
| 1.2. Ориентировка в направлении движений.   |                        |  |
| 1.3. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.  |                        |  |
| 1.4. Правильное исходное положение.   |                        |  |
| 1.5. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий.   |                        |  |
| <b>2. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ</b>   | <b>6</b>               |  |
| <b>1.1</b> Музыкальные игры   |                        |  |
| <b>1.2</b> Игры с пением или речевым сопровождением.  |                        |  |
| <b>1.3</b> Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. |                        |  |
| <b>1.4</b> Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки.  |                        |  |
| <b>1.5</b> Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.  |                        |  |
| <b>1.6</b> Игры с предметами.   | <b>12</b>              |  |
| <b>РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>  |                        |  |
| <b>1.1</b> Общеразвивающие упражнения.  |                        |  |
| <b>1.2.</b> Наклоны   |                        |  |
| <b>1.3</b> Движения рук в разных направлениях   |                        |  |
| <b>1.3</b> Приседания   |                        |  |
| <b>1.5</b> Упражнения на выработку осанки.  |                        |  |
| <b>1.6</b> Упражнения на координацию движений   |                        |  |
| <b>1.7</b> Перекрестное поднимание и опускание рук  |                        |  |
| <b>1.8</b> Изучение позиций рук.  |                        |  |
| <b>1.9</b> Изучение позиций ног   |                        |  |
| <b>1.10</b> Круговые движения плечами.  |                        |  |

|   |           |  |
|---|-----------|--|
| 1.11 ОРУ с предметами   |           |  |
| 1.12 Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.  |           |  |
| <b>УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ</b>   | <b>4</b>  |  |
| 1.1 Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе |           |  |
| 1.2 Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих.  |           |  |
| 1.3 Движения кистей рук в разных направлениях   |           |  |
| 1.4 Упражнения для пальцев рук на детском пианино   |           |  |
| <b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>  | <b>6</b>  |  |
| 1.1 Знакомство с танцевальными движениями.  |           |  |
| 1.2 Элементы русской пляски   |           |  |
| 1.3 Хороводы  |           |  |
| 1.4 Движения парами   |           |  |
| 1.5 Элементы русской пляски   |           |  |
| 1.6 Подпрыгивание на двух ногах   |           |  |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>33</b> |  |

## 2 класс (вариант 1)

| Название раздела, темы   | Общее количество часов | Контрольные работы/практические работы |
|--|------------------------|--|
| <b>1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ</b>  | <b>5</b>               | <b>0</b>                               |
| 1.1. Совершенствование навыков ходьбы и бега.  |                        |  |
| 1.2. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала .   |                        |  |
| 1.3. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.   |                        |  |
| 1.4. Построение в колонну по два.  |                        |  |
| 1.5. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.  |                        |  |
| <b>2. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ</b>  | <b>6</b>               |  |
| 1.1 Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). |                        |  |
| 1.2 Игры с пением или речевым сопровождением.  |                        |  |
| 1.3 Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в   |                        |  |



|  |           |  |
|--|-----------|--|
| музыке и выражение их в движении.  |           |  |
| <b>1.4</b> Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений.   |           |  |
| <b>1.5</b> Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.  |           |  |
| <b>1.6</b> Инсценирование доступных песен.   |           |  |
| <b>РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>   |           |  |
| 1.1 Общеразвивающие упражнения   | 12        |  |
| <b>1.2.</b> Общеразвивающие упражнения   |           |  |
| <b>1.3</b> Общеразвивающие упражнения  |           |  |
| <b>1.4</b> Упражнения на координацию движений  |           |  |
| <b>1.5</b> Упражнения на координацию движений  |           |  |
| <b>1.6</b> Упражнения на координацию движений  |           |  |
| <b>1.7</b> Упражнения на расслабление мышц   |           |  |
| <b>1.8</b> Упражнения на расслабление мышц   |           |  |
| <b>1.9</b> Упражнения на расслабление мышц   |           |  |
| <b>1.10</b> Упражнения на расслабление мышц  |           |  |
| <b>1.11</b> ОРУ с предметами   |           |  |
| <b>1.12</b> Упражнения на выработку осанки.  |           |  |
| <b>УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ</b>  |           |  |
| <b>1.1</b> Исполнение восходящей и нисходящей гаммы.   | 4         |  |
| <b>1.2</b> Противопоставление.   |           |  |
| <b>1.3</b> Упражнения на детских музыкальных инструментах.   |           |  |
| <b>1.4</b> Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях. |           |  |
| <b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>   |           |  |
| <b>1.1</b> Повторение элементов танца по программе для 1 класса.   | 7         |  |
| <b>1.2</b> Разновидности танцевального шага.   |           |  |
| <b>1.3</b> Подскоки  |           |  |
| <b>1.4</b> Прыжки  |           |  |
| <b>1.5</b> Движения парами   |           |  |
| <b>1.6</b> Движения парами.  |           |  |
| <b>1.7</b> Основные движения местных народных танцев.  |           |  |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>34</b> |  |

### 3 класс (вариант 1)

| Название раздела, темы  | Общее количество часов | Контрольные работы/практические работы |
|---|------------------------|--|
| <b>1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ</b>   | 5                      | 0                                      |
| 1.1. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией.  |                        |  |
| 1.2 Построение в колонны по три.  |                        |  |
| 1.3. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги.                     |                        |  |
| 1.4. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.                   |                        |  |
| 1.5. Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.                                     |                        |  |
| <b>2.ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ</b>  | 6                      |  |
| 1.1 Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.                            |                        |  |
| 1.2 Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта, с пением или речевым сопровождением. |                        |  |
| 1.3 Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта                                       |                        |  |
| 1.4 Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений.  |                        |  |
| 1.5 Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа  |                        |  |
| 1.6 Действия с воображаемыми предметами.  |                        |  |
| <b>РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>  | 12                     |  |
| 1.1 Общеразвивающие упражнения  |                        |  |
| 1.2. Общеразвивающие упражнения   |                        |  |
| 1.3 Общеразвивающие упражнения  |                        |  |
| <b>1.4 Упражнения на координацию движений</b>   |                        |  |
| <b>1.5 Упражнения на координацию движений</b>   |                        |  |
| <b>1.6 Упражнения на координацию движений</b>   |                        |  |
| <b>1.7 Упражнения на расслабление мышц</b>  |                        |  |
| <b>1.8 Упражнения на расслабление мышц</b>  |                        |  |
| <b>1.9 Упражнения на расслабление мышц</b>  |                        |  |
| <b>1.10 Упражнения на расслабление мышц</b>   |                        |  |
| 1.11 ОРУ с предметами   |                        |  |
| 1.12 Упражнения на выработку осанки.  |                        |  |
| <b>УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ</b>   | 4                      |  |
| 1.1 Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание.                |                        |  |

|   |           |  |
|---|-----------|--|
| 1.2 Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.  |           |  |
| 1.3 Исполнение гаммы на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике в пределах одной октавы в быстром темпе.                 |           |  |
| 1.4 Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях. |           |  |
| <b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>  | <b>7</b>  |  |
| 1.1 Повторение элементов танца по программе 2 класса.   |           |  |
| 1.2 Шаг на носках, шаг польки.  |           |  |
| 1.3 Сильные Поскоки.  |           |  |
| 1.4 Боковой галоп.  |           |  |
| 1.5 Движения парами   |           |  |
| 1.6 Элементы русской пляски   |           |  |
| 1.7 Основные движения местных народных танцев.  |           |  |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>34</b> |  |

#### 4 класс (вариант 1)

| Название раздела, темы   | Общее количество часов | Контрольные работы/практические работы |
|--|------------------------|--|
| <b>1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ</b>  | <b>5</b>               | <b>0</b>                               |
| 1.1 Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.   |                        |  |
| 1.2 Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели.   |                        |  |
| 1.3 Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.  |                        |  |
| 1.4 Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.                           |                        |  |
| 1.5. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.   | <b>6</b>               |  |
| <b>2. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ</b>  |                        |  |
| 1.1 Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. |                        |  |
| 1.2 Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.                          |                        |  |
| 1.3 Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в                                   |                        |  |

|  |           |  |
|--|-----------|--|
| музыке и выражение их в движении.  |           |  |
| <b>1.4</b> Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.   |           |  |
| <b>1.5</b> Составление несложных танцевальных композиций.  |           |  |
| <b>1.6</b> Инсценирование музыкальных сказок, песен.   |           |  |
| <b>РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>   |           |  |
| <b>1.1</b> Общеразвивающие упражнения  | 12        |  |
| <b>1.2.</b> Общеразвивающие упражнения   |           |  |
| <b>1.3</b> Общеразвивающие упражнения  |           |  |
| <b>1.4</b> Упражнения на координацию движений  |           |  |
| <b>1.5</b> Упражнения на координацию движений  |           |  |
| <b>1.6</b> Упражнения на координацию движений  |           |  |
| <b>1.7</b> Упражнения на расслабление мышц   |           |  |
| <b>1.8</b> Упражнения на расслабление мышц   |           |  |
| <b>1.9</b> Упражнения на расслабление мышц   |           |  |
| <b>1.10</b> Упражнения на расслабление мышц  |           |  |
| <b>1.11</b> ОРУ с предметами   |           |  |
| <b>1.12</b> Упражнения на выработку осанки.  |           |  |
| <b>УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ</b>  |           |  |
| <b>1.1</b> Противопоставление одного пальца остальным.   | 4         |  |
| <b>1.2</b> Движения кистей и пальцев рук в разном темпе.   |           |  |
| <b>1.3</b> Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике.   |           |  |
| <b>1.4</b> Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни. |           |  |
| <b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>   |           |  |
| <b>1.1</b> Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе.  | 7         |  |
| <b>1.2</b> Упражнения на различение элементов народных танцев.   |           |  |
| <b>1.3</b> Пружинящий бег  |           |  |
| <b>1.4</b> Прыжки  |           |  |
| <b>1.5</b> Шаг кадрили   |           |  |
| <b>1.6</b> Танцевальные шаги.  |           |  |
| <b>1.7</b> Разучивание народных танцев   |           |  |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>34</b> |  |

