

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Принято

на педагогическом совете
ГБОУ «Альметьевская школа-интернат»
протокол № 1 от "29" августа 2025 г.

Введено

в действие приказом
№ 115-О от "01" сентября 2025 г.

Утверждаю:

Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Альметьевская школа-интернат для детей
с ограниченными возможностями здоровья»
Л.Р. Мартынова



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 009B8F2ED4AABF29319CBFF737774DF79D

Владелец: Мартынова Лилия Равиловна

Действителен с 24.02.2025 до 20.05.2026

Дополнительная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Ритмика»
Составитель: Клипова Ольга Владимировна

Согласовано:

Зам. директора по ВР _____ П.А. Денисова

Рассмотрено:

на заседании ШМО, протокол № 1 от «28»августа 2025 г.

Руководитель ШМО _____ Г.В. Гараева

Альметьевск, 2026 г

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1598 (далее – ФГОС ОВЗ);
- Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной 24.11.2022 г. приказом Минпросвещения РФ под № 1023;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Методических рекомендаций Министерства просвещения РФ по организации внеурочной деятельности от 05.07.2022 г.;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2026 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Постановления СП 2.4 3648-20 «Об утверждении санитарных правил «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Учебного плана «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья».
-

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Актуальность программы сегодня осознается всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей с ОВЗ. Чтобы внутренний мир, духовный склад

детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

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

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

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

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

Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

Целью программы является приобщение детей с ОВЗ к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Основные задачи:

Обучающая: формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

Развивающая: способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

Воспитательная: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

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

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

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

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

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

Программа по ритмике состоит из пяти разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцевальные упражнения
5. Танцы и пляски

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Обучению школьников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего - с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

ПРОГРАММА

1 класс

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.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. 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 поднятие 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.

Упражнения на координацию движений. 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 (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т.д.) упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны 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).

Простейшие приёмы самомассажа.

Гимнастика для глаз.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа.

Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

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.

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.

2 класс

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПОСТРАНСТВЕ

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.

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, 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, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперёд в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрёстное поднятие 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.

Упражнения на расслабление мышц. 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).

Простейшие приёмы самомассажа.

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Движения кистей рук в разных направлениях поочерёдное и одновременное сжатие 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.

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 притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

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.

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.

Основные требования к умениям учащихся

Учащиеся должны уметь:

Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить своё место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;

- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круги и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

3 класс

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.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. 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 поднятие 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.

-Упражнения на координацию движений. 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 (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т.д.) упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

-Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны 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)

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.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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

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.

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».

Основные требования к умениям учащихся

- Учащиеся должны уметь:
 - Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
 - Организованно строиться (быстро, точно);
 - Сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
 - Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
 - Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;
 - Легко, естественно и непринуждённо выполнять все игровые и плясовые движения;
- Ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

4 класс

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.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с

напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперёд, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряжённым разведением коленей в сторону, 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.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки, как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус – стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки (большие и маленькие). Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. Упражнения с мячом и скакалкой.

УПРАЖНЕНИЯ С 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.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Повторение элементов танца по программе 3 класса. Шаг на 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, поскоки. Основные движения народных танцев.

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.

Основные требования к умениям учащихся

Учащиеся должны уметь:

- рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

Календарно-тематическое планирование, 1-4 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов	Дата
1 2	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	2	04.09 05.09
3	Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	1	06.09
4-5	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	2	07.09 08.09
6	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1	11.09
7	Разминка. Поклон.	1	12.09

8	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	13.09
9	Постановка корпуса. Основные правила.	1	14.09
10-11	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	2	18.09 19.09
12	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1	20.09
13-14	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	2	21.09 25.09
15-16	Правила танцевального этикета.	2	26.09 27.09
17	Общеразвивающие упражнения	1	28.09
18	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	1	29.09
19	Ритмико-гимнастические упражнения	1	02.10
20	Упражнения на расслабление мышц.	1	03.10
21	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1	04.10
22	Музыкальные, танцевальные темы.	1	05.10
23	Разминка.	1	09.10
24-25	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	2	10.10 11.10
26-29	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	4	12.10-17.10
30	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	1	18.10
31-32	Движения по линии танца	2	19.10 20.10
33-34	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	2	23.10 24.10
35-36	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	2	25.10 26.10

37	Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	1	27.10
38	Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	1	07.11
39	Комбинация «Слоник».	1	08.11
40	Индивидуальные задания.	1	09.11
41-42	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	2	10.11 13.11
43	Ритмико-гимнастические упражнения	1	14.11
44	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	1	15.11
45	Разминка.	1	16.11
46	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	1	17.11
47	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1	20.11
48	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1	21.11
49-50	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	2	22.11 23.11
51-55	Позиции в паре. Основные правила. Танец “Диско”. Элементы танца.	5	24.11-30.11
56-57	Упражнения для улучшения гибкости	2	01.12 04.12
58	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	1	05.12
59	Общеразвивающие упражнения	1	06.12
60-61	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом. Комбинация «Ладшки».	2	07.12 08.12
62-63	Тренировочный танец «Стирка»	2	11.12 12.12
64	Ритмико-гимнастические упражнения	1	13.12
65	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	14.12

66-69	Разминка. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений.	4	15.12-20.12
70	Общеразвивающие упражнения	1	21.12
71	Разучивание танца «Валенки».	1	22.12
72-76	Подготовка к новогодним мероприятиям. Разучивание танца валенки.	5	25.12-29.12
77	Репетиция танца	1	09.01
78	Урок-смотр знаний	1	10.01
79	Разминка. Отработка движений танца.	1	11.01
80	Правила танцевального этикета.	1	12.01
81	Общеразвивающие упражнения.	1	15.01
82	Аэробика.	1	16.01
83-87	Танец «Полька».	5	17.01-23.01
88-89	Тренировочный танец “Ладочки”. Основные движения, переходы в позиции рук	2	24.01 25.01
90	Разминка.	1	26.01
91	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	1	29.01
92-93	Движения по линии танца.	2	30.01 31.01
94	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1	01.02
95-99	Танец «Вару – Вару».	5	02.02-08.02
100	Разминка.	1	09.02
101-102	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	2	12.02 13.02
103	Общеразвивающие упражнения.	1	14.02
104	Ритмические упражнения.	1	15.02
105-107	Танец « Диско».	3	16.02-20.02
108	Разминка.	1	21.02

109-110	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	2	22.02 26.02
111-112	Движения по линии танца.	2	27.02 28.02
113	Разминка.	1	29.02
114	Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».	1	01.03
115	Урок-смотр знаний	1	04.03
116	Разминка.	1	05.03
117	Гимнастические элементы.	1	06.03
118	Общеразвивающие упражнения.	1	07.03
119-120	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	2	11.03 12.03
121	Ритмико-гимнастические упражнения	1	13.03
122-123	Повторение. Танец «Вару-Вару»	2	14.03 15.03
124	Разминка.	1	18.03
125-28	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	4	19.03-22.03
129	Упражнения на развитие координации движений	1	01.04
130-133	Танец «Сударушка»	4	02.04-05.04
134	Разминка	1	08.04
135-136	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	2	09.04 10.04
137-138	Ритмические упражнения «Притопы», «Перепляс».	2	11.04 12.04
139	Общеразвивающие упражнения.	1	15.04
140	Упражнения на координацию движений	1	16.04
141-142	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	2	17.04


			18.04
143-147	Танец «Самба».	5	19.04-25.04
148	Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	1	26.04
149	Разминка.	1	29.04
150	Общеразвивающие упражнения	1	30.04
151	Индивидуальное творчество.	1	02.05
152	Урок-смотр знаний	1	03.05
153-154	Марш. Понятие о марше, ритмический счет.	2	06.05 07.05
155	Общеразвивающие упражнения.	1	08.05
156-159	Танец «Джайв».	4	10.05-15.05
160	Разминка.	1	16.05
161-162	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	2	17.05 20.05
163-166	Танец «Фигурный Вальс»	4	21.05-24.05
167-169	Повторение. Танец «Фигурный вальс»	3	27.05-29.05
170	Урок-смотр знаний	1	30.05
	Итоги года	170	

Список литературы

1. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.

3. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
4. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
5. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
6. Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
7. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
8. Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
9. Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.
10. Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.
11. Коза-Дерева: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.
12. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.
13. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
14. Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.
15. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
16. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.

Лист согласования к документу № раб программа ритмика Клипова ОВ от 01.09.2025
Инициатор согласования: Мартынова Л.Р. Директор
Согласование инициировано: 22.01.2026 09:34

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 22.01.2026 - 09:35	-