

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Мурманска  
«Средняя общеобразовательная школа № 31»

Утверждена  
Директор *И.Н. Южакова*  
Приказ № 209/3 от 31.08.2020 г.



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности**

**«Ритмика»**

2-4 класс

уровень - базовый

Количество часов по учебному плану – 102

часов в неделю - 1

Программу разработала: Короленко А.И.,  
учитель физической культуры  
МБОУ г. Мурманска СОШ № 31

Программа рассмотрена на заседании  
МО учителей начальных классов  
МБОУ г. Мурманска СОШ № 31  
Протокол № 1 от 31 августа 2020 г.  
Руководитель МО Щастная О. А.

Программа рассмотрена  
на методическом совете  
МБОУ г. Мурманска СОШ № 31  
Протокол № 1 от 31 августа 2020 г

Мурманск  
2020

## **Пояснительная записка**

**Цель программы внеурочной деятельности** заключается в развитии двигательной активности обучающегося в процессе восприятия музыки.

### **Задачи программы:**

- развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического развития;
- развитие выразительности движений и самовыражения;
- развитие мобильности;
- коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер благодаря согласованному воздействию музыки и движения;
- развитие общей и речевой моторики;
- развитие ориентировки в пространстве;
- формирование навыков здорового образа жизни и укрепление здоровья.

**Основными направлениями работы внеурочной деятельности «Ритмика» являются:**

- восприятие музыки (определение на слух начала и окончания звучания музыки; различение и опознавание на слух громкой, тихой, негромкой музыки; быстрого, медленного, умеренного темпа; различение и опознавание на слух двухдольного, трехдольного, четырехдольного метра (полька, марш, вальс); плавной и отрывистой музыки);
- упражнения на ориентировку в пространстве (простейшие построения и перестроения (в одну или две линии, в колонну, в цепочку, в одну или две шеренги друг напротив друга, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в зале, различные положения в парах и т.д.); ходьба в шеренге (вперед, назад), по кругу, в заданном направлении, разными видами шага; повороты);
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц);
- упражнения с детскими музыкальными инструментами (игра на элементарных музыкальных инструментах (погремушка, металлофон, бубен, ксилофон, барабан, румба, маракас, треугольник, тарелки и др.);
- игры под музыку (музыкальные игры и игровые ситуации с музыкально-двигательными заданиями с элементами занимательности, соревнования);
- танцевальные упражнения (выполнение под музыку элементов танца и пляски, несложных композиций народных, балльных и современных танцев).

### **Программа внеурочной деятельности разработана на основе:**

1. Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) / Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г., № 1599;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации";
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);
5. Приказ Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений";

6. Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
7. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15), (вариант 1);
8. Концепции специальных федеральных государственных образовательных стандартов для детей с ограниченными возможностями здоровья, 2009 г.;
9. Адаптированная образовательная программа для лиц с умственной отсталостью Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения г. Мурманска «Средняя общеобразовательная школа № 31»;
10. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой - М.: Просвещение, 2008

### **Общая характеристика внеурочной деятельности**

Коррекционное значение занятий ритмикой заключается в первую очередь в формировании произвольной регуляции движений, а также системы произвольной регуляции в целом: дети соотносят двигательную активность с музыкой, они подчиняются сложным инструкциям, воспроизводя определенную последовательность движений, а также постепенно автоматизируют сложные двигательные акты. Улучшается также ориентировка в пространстве, в т.ч. ее базовый уровень – ориентировки в схеме тела. У обучающихся совершенствуются двигательные навыки, мышечное чувство, координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус.

Постепенно музыка и движение интегрируются с речевым сопровождением. Последнее развивает слуховую память, способствует четкой артикуляции звуков, выполняет психокоррекционную функцию. Отмечено, что занятия ритмикой положительно влияют на состояние эмоциональной и познавательной сфер, а также развивают творческое воображение.

Музыкальные произведения подбираются таким образом, чтобы оказывать дисциплинирующее и организующее воздействие. Характер произведений подбирается в зависимости от состава обучающихся в конкретном классе, доминирующего эмоционального состояния детей.

Уже в 1 классе решается задача интеграции музыки и движений или движений и речи. Сложные («тройные») связи специально не формируют (это осуществляется в более старших классах начальной школы).

### **Место программы внеурочной деятельности в учебном плане**

Программа коррекционного курса входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений - коррекционно – развивающую область учебного плана образовательного учреждения и рассчитана на 5 лет обучения: 1<sup>1</sup> - 4 класс. На изучение коррекционного курса в начальных классах основной школы в учебном плане отводится в 1<sup>1</sup> и 1 классе – 33 ч., во 2 – 4 классе - 34 ч в год, по 1 ч. в неделю.

### **Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности**

#### **Формирование базовых учебных действий (БУД).**

#### **Личностные учебные действия:**

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;

- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

#### **Коммуникативные учебные действия:**

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации;

#### **Регулятивные учебные действия:**

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- 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

#### **Познавательные учебные действия:**

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- устанавливать видородовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать;
- писать;
- наблюдать;
- работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

#### **Личностные результаты:**

- осознание себя как гражданина России;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно пространственной организации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умение анализировать свои действия, действия одноклассников под контролем учителя;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### Предметные результаты:

#### 1 дополнительный класс

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<b>Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• готовиться к занятиям;</li> <li>• строиться в колонну по одному;</li> <li>• занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах);</li> <li>• пытаться подравняться в шеренге, в колонне;</li> <li>• ходить свободным естественным шагом, входить в зал, обходить его по периметру, останавливаться, затем по музыкальному сигналу опять начинать движение двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;</li> <li>• ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; правила поведения на уроке;</li> <li>• приветствовать друг друга, с помощью поклона строиться в пары; ходить спокойным, топающим, танцевальным шагом.</li> <li>• ориентироваться в пространстве зала, знать центр (середицу) зала, собираться в середине и расходиться по всему залу (по сигналу), развивать координацию, плавность, выразительность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно готовиться к занятиям;</li> <li>• строиться в колонну по одному; приветствовать учителя;</li> <li>• занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться);</li> <li>• равняться в шеренге, в колонне;</li> <li>• ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;</li> <li>• ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;</li> <li>• выполнять движения в определенном, соответствующем звучанию музыки, ритме, темпе;</li> <li>• приветствовать друг друга, с помощью поклона строиться в колонну, в пары; ходить спокойным, топающим, танцевальным шагом, разные виды ходьбы.</li> <li>• выполнять приседание, бег змейкой;</li> <li>• выполнять упражнения на координацию, на ориентировку.</li> <li>• образовывать круг, сходиться в центре, затем отступать на место;</li> <li>• ходить по кругу друг за другом</li> </ul>

<p>движений ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять движения не только по показу учителя, но и по словесной инструкции взрослого, а также самостоятельно.</li> </ul>	<p>ритмично, четко, взмахивая руками; бежать друг за другом легким шагом на носках без высокого подъема ног и высоко поднимая ноги выполнять музыкально-ритмические упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выразительно исполнять танец с платочками.</li> </ul>
--	--

### 1 класс

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<b>Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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),</li> <li>• ходить свободным естественным шагом не мешая друг другу;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;</li> </ul>
<b>Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения.</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии; ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;</li> </ul>
<b>Раздел 3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Исполнять восходящую и нисходящую гамму в пределах пяти нот одной октавы ведущей рукой отдельно в среднем темпе.</li> <li>• Отстукивать простые ритмические рисунки на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Исполнять восходящую и нисходящую гамму в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе.</li> <li>• Отстукивать простые ритмические рисунки на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.</li> </ul>
<b>Раздел 4. Игры по музыке</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять игровые и несложные плясовые движения;</li> <li>• выполнять задания после показа и с помощью учителя;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять игровые и плясовые движения;</li> <li>• выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;</li> </ul>
<b>Раздел 5. Танцевальные упражнения</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки (с помощью учителя)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.</li> </ul>

## 2 класс

Минимальный уровень	Достаточный уровень
Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- с помощью учителя принимать правильное исходное положение, организованно строиться (быстро, точно);</li> <li>- сохранять правильную дистанцию в колонне парами (с помощью учителя);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; организованно строиться (быстро, точно);</li> <li>- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;</li> <li>- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;</li> </ul>
Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать правильное исходное положение;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; организованно строиться (быстро, точно);</li> </ul>
Раздел 3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять движения в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять движения в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий).</li> </ul>
Раздел 4. Игры по музыку	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;</li> </ul>
Раздел 5. Танцевальные упражнения	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- стараться легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;</li> <li>- с помощью учителя определять нужное направление движения по показу и инструкции учителя;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;</li> <li>- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.</li> <li>- определять нужное направление движения по показу и инструкции учителя;</li> </ul>

## 3 класс

Минимальный уровень	Достаточный уровень
Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги (с помощью учителя);</li> <li>• соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах (с помощью учителя);</li> <li>• по инструкции учителя выполнять требуемые перемены направления и темпа движений в соответствии с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;</li> <li>• соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;</li> <li>• самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;</li> </ul>

музыкой;	
<b>Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения.</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• передавать хлопками ритмический рисунок мелодии (с помощью учителя);</li> <li>• пытаться повторять любой ритм, заданный учителем;</li> <li>• задавать самим ритм одноклассникам (хлопками или притопами).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• передавать хлопками ритмически рисунок мелодии;</li> <li>• повторять любой ритм, заданный учителем;</li> <li>• задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).</li> </ul>
<b>Раздел 3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями (с помощью учителя);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;</li> </ul>
<b>Раздел 4. Игры по музыку</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• пытаться передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;</li> </ul>
<b>Раздел 5. Танцевальные упражнения</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• стараться легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;</li> <li>• с помощью учителя определять нужное направление движения по показу и инструкции учителя;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;</li> <li>• ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.</li> <li>• определять нужное направление движения по показу и инструкции учителя;</li> </ul>

#### 4 класс

<b>Минимальный уровень</b>	<b>Достаточный уровень</b>
<b>Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• с помощью учителя находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;</li> </ul>
<b>Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения.</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• отмечать и повторять за учителем в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;</li> <li>• отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз.</li> </ul>
<b>Раздел 3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять несложные упражнения, песни на детском пианино (с помощью учителя)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять несложные упражнения, песни на детском пианино</li> <li>• выполнять передачу на музыкальных</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять передачу на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определять по заданному ритму мелодии знакомой песни (с помощью учителя)</li> </ul>	инструментах основного ритма знакомой песни и определять по заданному ритму мелодии знакомой песни
Раздел 4. Игры по музыке	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• пытаться четко и организованно перестраиваться, реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;</li> </ul>
Раздел 5. Танцевальные упражнения	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• иметь представление об основных характерных движениях некоторых народных танцев.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• различать основные характерные движения некоторых народных танцев.</li> </ul>

## Содержание программы внеурочной деятельности 1 дополнительный класс

### Раздел 1. Музыкально-ритмические движения

Правила поведения на уроке. Хлопки в ритме. Приседание под музыку. Приветствие-поклон. Спокойная ходьба и топающий шаг. Топающий шаг в колонне. Пружинящий шаг, шаг в присяде «уточки». Различные виды ходьбы с самостоятельной сменой движений. - различные виды ходьбы с самостоятельной сменой движений в соответствии с музыкой: медведь, заяц, уточки. Ходьба в присядку Маршировка по классу с остановкой по сигналу музыки, со сменой направления, с переходом на бег. Скользящий шаг. Приседания под музыку; хлопки в ритме. ритмичная ходьба под музыку. Ходьба и бег - змейкой. Мягкие приседания (пружинка). постукивание кулаком о кулак. Упражнения на координацию в парах. Движения руки вверх-вниз. выполнение разных действий с предметами (передавать их друг другу, поднимать вверх, покачивать ими над головой, бросать и ловить мяч, поднимать вперед).

Выполнение согласованных движений двумя руками . ритмические движения по показу двумя руками. образование круга, схождение в центре, затем отступ на место; ходьба по кругу друг за другом ритмично, четко, взмахивая руками; бег друг за другом легким шагом на носках без высокого подъема ног и высоко поднимая ноги; бег друг за другом, с выбрасыванием ноги вперед (руки на поясе); движение по кругу приставными шагами, останавливаясь по сигналу; движение приставными шагами с приседаниями; ходьба парами по кругу (свободную руку держать на поясе или держать в ней предмет, девочки держат край платья), - музыкально-ритмические движения – подскоки.

Упражнения на ориентировку в пространстве: перестроение в круг, в колонну. - прыжки на одной и обеих ногах поочередно.

Музыкально-ритмические движения.

Игры: «Лошадка». «Барабан», «Большой и маленький звоночек» «Два весёлых гуся» «Весёлая прогулка», «Музыкант». «Забава», «Гуси-гусята». «Ноги и ножки», «Вот как мы умеем» , «Строим дом», «Кулачки и ладошки», «Снег-снежок» , «Пальчики шагают» , «Домики для пальчиков» , «Дождик» , «Резвые ножки», «Песенка-шутка» , «Ворон» (русская народная песня); «Кот и мыши» Т. Ломовой; «Летчики, следите за погодой!» М. Раухвергера; «Как на тоненький ледок...» (русская народная песня); «Кто скорее?» Л. Шварца; «На зарядку!» М. Старокадомского; «Каравай», «Горелки», «Теремок» (русские народные песни).

Упражнения: «Мельница» Т. Ломовой; «Игра с мячами», «Скакалки» А. Петрова; «Упражнения с флажками» Ф. Шуберта; «Поскоки» С. Затеplinского; «Поезд» Е. Тиличевой. Повторять знакомые упражнения.

Пляски: «Калинка» (русская народная песня); «Парная пляска» (карельская песня); «Полька» Ю. Чичкова; «Петрушки», «Снежинки» Ю. Слонова; «Аннушка» (чешская полька); «Пойду ль я, выйду ль я» (русская народная песня); «Мы в зеленые луга пойдем» Н. Леви; «Приглашение», «Стукалка» (украинские народные мелодии); «Матрешки» Ю. Слонова.

## **1 класс**

### Раздел 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.

### Раздел 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, 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.

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; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

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).

### Раздел 3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.

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.

### Раздел 4. Игры по 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 динамическим характером

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

#### Раздел 5. Танцевальные упражнения.

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.

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**

#### Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

#### Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнение на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

#### Раздел 3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.

Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.

#### Раздел 4. Игры по музыке.

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.

#### Раздел 5. Танцевальные упражнения.

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

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

Танцы и пляски. 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».

### **3 класс**

#### Раздел 1. Упражнения на ориентировку пространстве.

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

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

#### Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

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

### Раздел 3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.

Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.

### Раздел 4. Игры по музыке.

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

### Раздел 5. Танцевальные упражнения.

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

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.

## **4 класс**

### Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве.

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.

### Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, 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 вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнение на расслабление мышц. 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 поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

### Раздел 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.

### Раздел 4. Игры по музыке.

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.

### Раздел 5. Танцевальные упражнения.

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

Танцы и пляски. Круговой галоп. Венгерская народная мелодия. Кадриль. Русская народная мелодия. Бульба. Белорусская народная мелодия. Узбекский танец. Музыка Р. Глиэра. Грузинский танец «Лезгинка».

#### **1. Тематическое планирование программы внеурочной деятельности**

№	Разделы	1 <sup>1</sup> класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Музыкально-ритмические движения	33 ч	-	-	-	-
2.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	-	4 ч	2 ч	4 ч	7 ч
3.	Ритмико-гимнастические упражнения.	-	6 ч	7 ч	8 ч	6 ч
4.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	-	6 ч	5 ч	7 ч	7 ч
5.	Игры под музыку	-	4 ч	5 ч	7 ч	7 ч
6.	Танцевальные упражнения	-	13 ч	15 ч	8 ч	7 ч
Всего:		33 ч	33 ч	34 ч	34 ч.	34 ч.

#### **7. Учебно-методическое и материально–техническое обеспечение программы внеурочной деятельности:**

##### **Учебно-методическое обеспечение:**

1. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. - М.; Просвещение, 1984. - 288 с.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. - СПб.: Петербургский центр творческой педагогики "Аничков Мост", 2015. - 196 с.
3. Зимица А.Н. Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей 4-8 лет. - М.: Гном-Пресс, 1998. - 32 с.
4. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: уч.-мет. пособие. В 2 ч. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 104 с.
5. Лифиц И.В. Ритмика: уч. пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 1999. - 223 с.
6. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. - М.: Советский композитор, 1991. - 112 с.
7. Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика; уч. пособие / Под ред. Е.А. Медведевой. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 224 с.

8. Овчинникова Т.С., Симкина А.А. Музыка, движение и воспитание. - М.: КАРО; СПб, 2011. - 77с.

9. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. - М.: Дрофа, 1998. - 104 с.

**Материально-техническое обеспечение**

1. Зал с зеркалами на одной стене;
2. Магнитофон;
3. Музыкальные инструменты (фортепиано);
4. Гимнастические палки, ленты, обручи, мячи;
5. Фонотека с разнообразными записями звуков природы, музыки;
6. Видеотека с записями выступлений различных исполнителей;
7. Слайды с необходимым визуальным сопровождением;
8. Аксессуары для обозначения ролей, исполняемых обучающимися.