

Приложение 2.1
к адаптированной основной
общеобразовательной программе
образования обучающихся с умственной
отсталостью (интеллектуальными
нарушениями) (вариант 1)
МБОУ Лукояновская СШ №1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по адаптированной основной общеобразовательной программе
образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
(Вариант 1)**

Коррекционно-развивающая область

Коррекционный курс «Ритмика»

1-4 классы

Общий объём – 169 часов

В 1 классе – 33 часа в год,

во 2-3 классах – 34 часа в год,

в 4 классе – 68 часов в год

Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» для 1 – 4 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) МБОУ Лукояновская СШ №1, комплектов примерных рабочих программ для 1-4 классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В системе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) курс «Ритмика» в школе является важным звеном в общей системе коррекционной работы. Данный курс направлен на коррекцию недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Программа по курсу коррекционно-развивающей области «Ритмика» позволяет учитывать особые образовательные потребности детей посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью.

Цель курса: развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

Задачи курса:

- 1) Развивать восприятие музыкальных образов и выражать их в движениях.
- 2) Научить согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности.
- 3) Развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления).
- 4) Развивать чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки.
- 5) Научить школьников правильно и осмысленно двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением.
- 6) Выработать достаточно прочные навыки выполнения упражнений.
- 7) Развивать координацию движений.
- 8) Развивать умение слушать музыку.
- 9) Научить выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением.
- 10) Развивать творческие способности личности.
- 11) Прививать навыки участия в коллективной творческой деятельности.

Курс коррекционно-развивающей области «Ритмика» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений.

На изучение коррекционного курса «Ритмика» в 1-4 классах выделяется **169 часов**. В 1 классе – **33 часа** в год (**1 ч** в неделю, 33 учебные недели), во 2-3 классах – **34 ч.** в год (**1 ч.** в неделю, 34 учебные недели), в 4 классе – **68 ч.** В год (**2 ч.** в неделю, 34 учебные недели).

1. Планируемые результаты учебного предмета «Ритмика»

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. Личностные результаты освоения предмета коррекционной области

адаптированной рабочей программы «Ритмика» включают:

- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки;
- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Предметные результаты освоения предмета «Ритмика» включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для данной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Определяется два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень освоения предметных результатов рассматривается как повышенный, и не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по отдельным предметам не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы. В случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации ТППК с согласия родителей (законных представителей) Школа может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на вариант 2 АООП.

1 класс

Личностные результаты:

- готовиться к занятиям, занимать правильное исходное положение, находить свое место в строю;
- проявлять любознательность и интерес к новому содержанию;
- принимать участие в творческой жизни коллектива.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному;
- ходить свободным естественным шагом;
- выполнять игровые и плясовые движения по показу учителя.

Достаточный уровень:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.

2 класс

Личностные результаты:

- эмоциональная отзывчивость на музыку;
- любовь к Родине, к русской народной музыке;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
- мотивация к разным видам музыкальной деятельности;

- основа для формирования ЗОЖ, организация культурного досуга.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- понимать и принимать правильное исходное положение по словесной инструкции учителя;
- организованно строиться (по словесной инструкции учителя);
- уметь сохранять дистанцию в колонне парами в различных направлениях;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя;
- соблюдать темп движений при выполнении ОРУ ориентируясь на учителя;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, подскок», с направляющей помощью учителя;
- уметь выполнять различные роли в группе (исполнителя);
- уметь координировать свои усилия;
- уметь договариваться и приходить к общему решению.

Достаточный уровень:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- уметь сохранять дистанцию в колонне парами в различных направлениях;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- самостоятельно соблюдать темп движений при выполнении ОРУ;
- самостоятельно правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, подскок»;
- уметь выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- уметь координировать свои усилия с усилиями других;
- уметь договариваться и приходить к общему решению.

3 класс

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты

Минимальный уровень

- узнавать знакомые мелодии и эмоционально реагировать на них;

- двигаться при помощи взрослого в соответствии с характером и темпом музыки;
- выполнять с помощью взрослого несложные движения под музыку: шагать, бегать, прыгать, притопывать ногой, хлопать в ладоши, поворачивать кисти рук, выполнять движения с предметами (платком, погремушкой, флажком, мячиком и т.д.).

Достаточный уровень

- развивать эмоциональную отзывчивость на музыку;
- замечать изменения в звучании (тихо-громко, быстро-медленно);
- выполнять легко и выразительно танцевальные движения, ориентироваться в пространстве, кружиться в парах, притопывать попеременно ногами, двигаться под музыку с предметами (платочками, листьями, флажками и т.д.);
- двигаться в соответствии двухчастной форме музыки и силе её звучания, реагировать на начало и окончание музыки;
- выразительно и эмоционально передавать игровые и сказочные образы героев (медведя, кошки, мышки, зайца и т.д.);
- выполнять несложный ритмический рисунок на детских музыкальных инструментах.

4 класс

Личностным результаты:

- знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения / нарушения моральной нормы;
- развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств средствами ритмики;
- реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально-творческих возможностей.

Предметные результаты:

- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- выполнение ритмических комбинаций на максимально высоком уровне.

По завершению освоения каждого из разделов программы обучающиеся должны знать и уметь:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;

- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами; • иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать характер танцевальной музыки;
- иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;
- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

2. Танцевальная азбука:

- знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник;
- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- знать положения стопы, колена, бедра – открытое, закрытое;
- уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) – вращения на месте и в движении, дробь простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопнушкой, на полном приседе и с прыжком.

3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)

Дети должны уметь исполнять: историко-бытовой танец-полонез, фигурный вальс; русские танцы: хороводные и кадрили. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

4. Творческая деятельность:

- раскрытие творческих способностей;
- развитие организованности и самостоятельности;
- иметь представления о народных танцах.

2. Содержание учебного предмета «Ритмика»

1 класс

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

Совершенствование движений и сенсомоторного развития:

- развитие мелкой моторики и пальцев рук;
- развитие артикуляционной моторики.

Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- коррекция – развитие восприятия, представлений, ощущений;
- коррекция – развитие двигательной памяти;
- коррекция – развитие внимания;
- формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина);
- развитие пространственных представлений и ориентации;
- развитие представлений о времени.

Развитие различных видов мышления:

- развитие наглядно-образного мышления;
- развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

Развитие основных мыслительных операций:

- развитие умения сравнивать, анализировать;
- развитие умения выделять сходство и различие понятий;.

Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:

- развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца;
- формирование умения преодолевать трудности;
- воспитание самостоятельности принятия решения;
- формирование устойчивой и адекватной самооценки;
- формирование умения анализировать свою деятельность.

Коррекция – развитие речи: развитие фонематического слуха, зрительного и слухового восприятия.

Коррекционный курс «Ритмика» включает следующие разделы:

Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Правильное исходное положение. Ходьба и бег по ориентирам. Построение и перестроение. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга.

Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений. Упражнения на расслабление мышц.

Раздел 3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.

Упражнения для кистей рук. Отстукивание простых ритмических рисунков на музыкальных инструментах. Игра на музыкальных (детских) инструментах.

Раздел 4. Музыкальные игры.

Ритмические движения в соответствии с различным характером музыки. Имитационные упражнения и игры (игры на подражание конкретным образам). Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

Раздел 5. Танцевальные упражнения.

Знакомство с танцевальными движениями. Разучивание детских танцев.

2 класс

Занятия ритмикой должны быть направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья и выработку жизненно необходимых умений и навыков. Выраженные нарушения моторики, в частности зрительно-двигательной координации, которые прямым образом отражаются на возможностях и результатах деятельности детей, требуют проведения игр и упражнений, направленных на коррекцию этих нарушений. На уроках ритмики развиваются координация движений, общая, мелкая моторика. Дети учатся видеть красивое, эмоционально воспринимать его. Благоприятно на них воздействует музыка (грустная, веселая). На уроках ритмики развивается и познавательный интерес детей. Умело подобранные упражнения, пляски, игры воспитывают у них правильное отношение к окружающему миру, расширяют представление о различных явлениях природы.

Программа состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве», «Ритмико-гимнастические упражнения», «Упражнения с предметами и детскими музыкальными инструментами», «Игры под музыку», «Танцы и пляски». На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока отводится различное количество времени на каждый раздел, имея в виду, что в начале и конце урока включены упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве. Строевые упражнения, игры и упражнения на развитие ориентировки в пространстве

Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление мышц

Раздел 3. Упражнения с предметами и детскими музыкальными инструментами. ОРУ с предметами, ОРУ с детскими музыкальными инструментами

Раздел 4. Игры под музыку. Игры, сюжетно-игровые занятия

Раздел 5. Танцы и пляски. Знакомство с танцевальными движениями. Разучивание детских танцев.

Основные виды учебной деятельности:

- слушание объяснений учителя;
- слушание аудиозаписей;
- наблюдение за демонстрациями учителя;
- выполнение заданий: выполнение упражнений на ориентировку в пространстве;
- выполнение ритмико-гимнастических упражнений;
- работа с раздаточным материалом: упражнения с музыкальными инструментами.

3 класс

Содержанием работы на занятиях ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять разнообразные упражнения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданным направлением, перестроение с образованием кругов, квадратов, «звёздочек», движение к определённой цели между предметами) осуществляется развитие представлений обучающихся о пространстве и умении ориентироваться в нём.

Упражнения с предметами развивают ловкость. Быстроту реакции, точность движений. Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умению ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движения рук. Этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у детей, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие.

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

Программа по ритмике состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве», «Ритмико-гимнастические упражнения», «Упражнения с детскими музыкальными инструментами», «Игры под музыку», «Танцевальные упражнения».

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определён их объём, а также указаны знания и умения, которым должны овладеть учащиеся. Занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности. На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти 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.

Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве. Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения. Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков, выработку координации движений.

Раздел 3. Упражнения с предметами и детскими музыкальными инструментами. Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением, сопоставление пальцев. Задание на координацию рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, чтобы дать возможность обучающимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Раздел 4. Игры под музыку. Игры, сюжетно-игровые занятия.

Раздел 5. Танцы и пляски. Обучение танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков чёткого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы, дети знакомятся с названием танцев и их основными движениями (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и другие).

Структура программы по ритмике.

Музыкально-ритмическая деятельность, которая включает в себя ритмику с элементами лечебной физкультуры, творческие задания на реализацию определённых музыкальных образов, танцевальных упражнений и композиций (тематические занятия, сюжетные занятия, игровые занятия, импровизация.);

Тематические занятия состоят из подготовительной, основной и заключительной частей, на таком занятии происходит развитие гибкости, пластичности, развитии способности к выразительному исполнению движений (ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения, плясовые движения)

Сюжетное занятие проводится по заданному сценарию сказки, или произведения *подготовительная часть* – разминка, «сказочная зарядка», *основная часть* – музыкально-ритмическая композиция, соответствующая сценарию, *заключительная часть* – развязка на достижении цели, которые были поставлены в начале урока.

Игровые занятия – по структуре напоминают сюжетное занятие. Подготовительная часть – разминка, общеукрепляющие упражнения, основная часть – подвижные игры, отражающие тему урока, в заключительной части музыкально- ритмических композиций, соответствующие теме.

Урок - импровизация, как правило проходит в конце учебного года. Это конкурс - соревнование –итог года, выбираем лучших танцоров, кто лучше повторит за педагогом, конкурс на лучшее исполнение танца «Кузнечик», Два весёлых гуся»

Музыкально- дидактические игры имеют коррекционную направленность, упражнения носят игровую форму.

Вокальная деятельность, представленная детским фольклором, ролевыми песнями, играми, вокально-артикуляционной гимнастикой, вокальными играми, упражнениями.

С целью укрепления психического здоровья детей, развития их эмоционально-волевой сферы на занятиях используются элементы психогимнастики, музыкальные игры на внимание, память, и др. Самое главное, чтобы ребята не теряли интерес к музыке. Все упражнения должны носить образный характер, материал – увлекательный и конечно эмоциональный настрой, эрудированный, чуткий, добрый талантливый музыкальный руководитель играет большую роль в успешности музыкального занятия.

4 класс

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы – развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Материал программы включает следующие разделы:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Танцевальная азбука (тренаж).
3. Танец (народный, историко-бытовой, бальный, современный).
4. Беседы по хореографическому искусству.
5. Творческая деятельность.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты».

С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

- 1) правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- 2) художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает слушание и разбор танцевальной музыки для школьников 4 класса. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально – слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

Раздел «Танцевальная азбука».

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно – характерного и бального танца.

Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Занятиям по классическому танцу придаётся особое значение, т.к. классический танец является основой хореографической подготовки обучающихся.

Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности обучающихся.

Содержание раздела:

- танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
- танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник;
- правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- положения стопы, колена, бедра – открытое, закрытое;
- основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) – вращения на месте и в движении, дробы простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопашкой, на полном приседе и с прыжком.

Раздел «Танец».

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных балльных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

Занятия историко-бытовым и балльным танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми.

В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- 1) усвоение тренировочных упражнений на середине зала,
- 2) ритмические упражнения,
- 3) разучивание танцевальных композиций.

Вначале обучающиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение обучающимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

Народно – сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно – сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- 3 танцевальные движения;
- композиции различной координационной сложности.

Содержание раздела: историко-бытовой танец – полонез, фигурный вальс; русские танцы: хороводные и кадрили

Раздел «Беседы по хореографическому искусству».

Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течении всего курса обучения; включает в себя лекции по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другим видами искусства.

Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д.

Раздел «Творческая деятельность».

Организация творческой деятельности обучающихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я – учитель танцев», «Я – художник по костюмам» и др.

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация – сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмо-пластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений.

Творческие задания включаются в занятия в небольшом объеме, или проводятся отдельными уроками по темам.

3. Тематическое планирование

1 класс (33 ч)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве	7
2.	Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения	6
3.	Раздел 3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами	7
4.	Раздел 4. Музыкальные игры	7
5.	Раздел 5. Танцевальные упражнения	6
	Всего	33

2 класс (34 ч)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве	4
3.	Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения	6
4.	Раздел 3. Упражнения с предметами и детскими музыкальными инструментами	6
5.	Раздел 4. Игры под музыку	6
6.	Раздел 5. Танцы и пляски	10
7.	Итоговый урок	1
	Всего	34

3 класс (34 ч)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Чередование ходьбы с приседанием.	1
2.	Ходьба на носках	1
3.	Ходьба широким и мелким шагом.	1
4.	Общеразвивающие упражнения.	1
5.	Упражнения с султанчиками.	1
6.	Плясовые движения.	1
7.	Игра на металлофоне.	1
8.	Обобщающий урок.	1

9.	Построение в колонны по три.	1
10.	Перестроение из большого круга в маленькие.	1
11.	Танец в парах	1
12.	Танцевальные движения по кругу с предметами.	1
13.	Исполнение различных ритмов на барабане.	1
14.	Отхлопывание различных ритмов.	1
15.	Обобщающий урок.	1
16.	Построение в колонны и шеренги.	1
17.	Шаг на носках.	1
18.	Широкий и высокий бег.	1
19.	Боковой галоп.	1
20.	Приставные шаги с приседанием.	1
21.	Присядка и полуприсядка на месте.	1
22.	Поскоки парами.	1
23.	Танцевальные движения.	1
24.	Обобщающий урок.	1
25.	Подвижные игры с пением.	1
26.	Движение парами по кругу.	1
27.	Шаг польки парами.	1
28.	Игра на металлофоне.	1
29.	Игра на ложках	1
30.	Танец с игрой на ложках.	1
31.	Обобщающий урок.	1
32.	Резерв	3
	Всего	34

4 класс (68 ч)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Беседы по хореографическому искусству «Что такое ритмика».	1
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1
3.	Упражнения на развитие координации.	1
4.	Движения по линии танца. Перестроения для танцев.	1
5.	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	5
6.	Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	1
7.	Движение на развитие координации. Элементы асимметричной гимнастики.	1
8.	Музыкально-ритмические игры «Я и мир вокруг нас», «Шаг», «Волк и заяц».	5
9.	Позиции рук. Основные правила.	1
10.	«Красота движений» - компоновка ОРУ.	1
11.	Партерный экзерсис.	2
12.	Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	4
13.	Музыкально-ритмические игры «Коршун и курица», «Магазин игрушек».	1

14.	Разминка. «Медленный вальс». Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	5
15.	Упражнения на укрепление мышц брюшного пояса.	1
16.	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	1
17.	Фигурный вальс. Классический экзерсис.	1
18.	Классический экзерсис. Позиции ног, позиции рук	1
19.	Классический экзерсис. Постановка тела.	1
20.	Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.	1
21.	Партерный экзерсис.	1
22.	Позиции ног, рук в паре. Отработка движений.	1
23.	Традиции народа в своеобразии движений. Беседы по хореографическому искусству	1
24.	Танец «Вальс». Понятие о сложной координации. Ведение в паре.	1
25.	Музыкально-ритмический комплект игр «Последний герой».	2
26.	Народная хореография. Танцы разных народов.	1
27.	Танцевально-ритмические упражнения «Чарльстон», «Твист», «Голубец».	5
28.	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	4
29.	Музыкально-ритмические игры разных народов «Медведи и пчелы», «Яблоки».	2
30.	Русский народный танец «Каблучок», «Ковырялочка», «Гармошка».	1
31.	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки	1
32.	Ритмические упражнения «Притопы», «Припляс».	1
33.	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
34.	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	3
35.	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	2
36.	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	3
37.	Игровые двигательные упражнения с предметами	1
	Всего	68