

Утверждаю:
Директор МКОУ СОШ №14
имени В.И.Слядневой с. Надежда
_____ И. Ю. Табат

Согласовано:
Заместитель директора по УВР
_____ Е.А. Хорошенькова

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол № 1 от «30» 08 2024 года
_____ Л. И. Алескерова

Адаптированная рабочая программа для обучающихся с умственной отсталостью

Курса: Ритмика

Класс: 1, 2, 3, 4.

Кол-во часов всего: 135 ч
Часов в неделю: 1 ч

Планирование составлено на основе: АООП ООО для обучающихся с умственной отсталостью. Вариант 7.1 Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования М: «Просвещение» 2011 и программно-методических материалов коррекционно-развивающего обучения начальная школа 1-4 класс автор Цыпина А.В. М.: Дрофа, 1999.

Автор, название, издательство, год издания.

Составил(а) Ледяева Вера Исаевна
Подпись Расшифровка подписи

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Ритмика» составлена в связи с введением данного курса в учебный план 1-4 классов коррекции (Вариант 7.1 и Вариант 7.2) в качестве модуля курса физической культуры, на основе Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования М: «Просвещение» 2011 и программно-методических материалов коррекционно-развивающего обучения начальная школа 1-4 класс автор Цыпина А.В. М.: Дрофа, 1999. Обучение ритмической культуре в классах коррекции обусловлено необходимостью коррекционных отклонений в развитии моторной и речемоторной деятельности обучающихся. Этот курс способствует совершенствованию двигательных навыков, пространственной ориентировке и координации обучающихся, улучшает их осанку, повышает жизненный тонус, что благоприятно сказывается на всей учебной деятельности детей с задержкой психического развития.

С учётом этих особенностей **целью** программы по ритмике является: формирование и сохранение правильной осанки ребёнка; укрепление мышечного корсета средствами различных танцевальных движений; воспитание культуры движения с помощью музыкально-ритмических игр, повышение творческой активности и фантазии учащихся, средствами импровизации движений музыкально-ритмического характера; коррекция и развитие психомоторных способностей обучающихся с задержкой психического развития средствами музыкальной, двигательной и игровой деятельности, преодоление отклонений в психическом и физическом развитии учащихся.

Задачи программы: Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей организма; Совершенствование жизненно - важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям, музыкально-двигательным навыкам (танцы, импровизации, музыкально –ритмические движения, общеразвивающие упражнения и т.д.)в Формирование общих представлений о музыкально –ритмической культуре, её значении, укреплении здоровья, эстетическом и физическом развитии. Развитие интереса к самостоятельным занятиям музыкально - ритмическими и физическими упражнениями, подвижными и музыкально-ролевыми играми, танцами, музицированием. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, музыкально – ритмическими упражнениями, игровой деятельностью, самоорганизованностью. Базовым результатом образования в области ритмической культуры в классах коррекции является развитие личностных качеств обучающихся формирование у них универсальных способностей (компетенций): -умения организовывать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;-умения активно включаться в коллективную

деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении цели; умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками.

Место учебного предмета в учебном плане.

На изучение ритмической культуры выделяется 33 ч. – 1 кл., 34ч. – 2-4 кл. (по 1ч. в неделю).

Общая характеристика курса.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции музыкально – двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

- 1) «Ритмико-гимнастические и общеразвивающие упражнения»,
- 2) «Музыкально – ритмические упражнения (с детскими музыкальными звучащими инструментами)»,
- 3) «Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку»,
- 4) «Народные пляски и современные танцы».

На каждом уроке осуществляется работа по всем четырём разделам программы. Однако в зависимости от целей и задач каждого конкретного урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени (по собственному усмотрению).

1.Ритмико – гимнастические(в дальнейшем РГУ)и общеукрепляющие упражнения(ОРУ) проводятся обычно в начале урока, являясь организующим моментом. Они включают гимнастическую ходьбу, бег, поскоки с хлопками и без них, танцевальные шаги, переноску предметов. Сюда входят упражнения на укрепление мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, специальные упражнения для выработки осанки, исправления таких недостатков, как косолапость, шаркающая походка и т.д. В этот же раздел входят упражнения на развитие ловкости, равновесия, динамической и статической координации. К ним относятся шаги и прыжки (ч/з обруч, скакалку), бег между предметами, повороты на пальцах. Статические упражнения можно выполнять с закрытыми глазами, стоя на двух или на одной ноге, можно использовать в заключительной фазе урока, т.к. они способствуют успокоению. В этих упражнениях развивается способность управлять телом, ориентироваться в пространстве, добиваться поставленного результата. Упражнения используются в порядке усложнения и строятся на чередовании различных музыкальных сигналов: (громкого и тихого звучания; чередования темпа (быстрого и медленного); различного по высоте звучания (движение в противоположных направлениях) и т.п. В таких упражнениях развивается быстрота реакции, совершенствуются способности дифференцировок, воспитывается наблюдательность и внимание.

2. Музыкально –ритмические упражнения с детскими музыкальными звучащими инструментами (в дальнейшем МРУ). В этом разделе работы используются детские музыкальные инструменты –ложки, погремушки, бубны, трещотки, треугольники и т.д. Большинство упражнений со звучащими инструментами проводятся под счёт. Вначале дети знакомятся с каждым инструментом в отдельности и его возможностями, учатся обращению с инструментами. Они упражняются в реакции на музыку (совместное начало и окончание звучания, передача динамических оттенков, чередование длительности звучания и пауз, чередование темпов и т.д.). Такие упражнения неоднократно повторяются, их сложность постепенно нарастает, навыки обращения с инструментом и чувство ритма постепенно развиваются. Упражнения на детских музыкальных инструментах чрезвычайно полезны для развития чувства ритма, повышают внимание детей, скорость реакции, развивают способность дифференцировок на слух. По мере овладения инструментами становится возможным их комбинированное использование, создание ансамбля и оркестра. В упражнениях со звучащими инструментами дети активно приобщаются к искусству, учатся выражать себя в нём, участвуют в совместном исполнении произведений. Это является мощным средством эстетического воспитания школьников и формирования способности активной творческой совместной деятельности. Совместное музицирование повышает внимание учащихся и чувство ответственности перед товарищами за своё участие в общем исполнении.

3. Импровизация движений на музыкальные темы и игры.

В этот раздел входят разнообразные упражнения, включающие движения подражательного характера, либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Подобные упражнения повышают творческую активность и фантазию, побуждают учащихся включаться в коллективную деятельность, прилагать совместные усилия к решению задачи и доставляют им особую радость. В этих упражнениях преодолевается скованность учащихся, повышается способность приспособлять свои действия к имеющимся условиям и ситуациям, возрастает осознание ответственности за свои действия перед остальными учениками. Постепенно с годами дети приобретают способность к сценическому действию под музыку. В подвижных и ролевых играх учащиеся получают возможность проявить свои творческие способности (перевоплощение в героев игры, сценическое движение, импровизация и т.д.).

4. Народные пляски и современные танцы. Особенно полезны народные пляски и танцы, так как приобщают детей к народной культуре, заражают их оптимизмом, создают положительные эмоции. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения. Работа в этом разделе всегда порождает радость детей, помогает развитию у них эстетического чувства, способствует формированию коллективистских начал во взаимоотношениях, повышает культуру поведения. В работе используются хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы, сюжетные танцы. Овладевая танцевальными движениями, воспроизводя их, дети приучаются различать разнохарактерные части музыкального произведения, передавать пластикой их содержание, точно начинать и заканчивать

движение. Вместе с двигательными навыками учащиеся усваивают специальные термины: шаг польки, переменный шаг, шаг галопа, приставной шаг и др. Подготовка к работе по этому разделу может проводиться в любой части урока, когда в занятие включаются и отрабатываются отдельные танцевальные движения. Разученные на уроке танцы могут быть использованы во внеурочной деятельности школьников. Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки. При этом принципиально важным является положение о том, что формирование и отработка основных двигательных навыков, как и овладение основными музыкальными понятиями и умениями, осуществляются при занятиях физкультурой и музыкой. На уроках ритмики происходит дальнейшее практическое освоение этих понятий, умений и способов действия в специфической форме музыкально – ритмической деятельности.

Содержание курса

1 класс (1 ч в неделю)

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.

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 носки. Упражнения на осанку.

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 стряхивания 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).

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.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, прыжков, 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.

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: «Пляска с султанчиками», «Пальчики и ручки», «Стукалка», «Подружились», «Пляска с притопами», «Гопак».

2 класс (1 ч в неделю)

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.

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.

Упражнения 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).

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.

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 поочередно в разных вариациях.

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 1 класс. Спокойная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Медленный танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с про-движением, шаг с пскоками, 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 (1 ч в неделю)

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 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.

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 прохлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). 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.

УПРАЖНЕНИЯХ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

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

Исполнение гаммы на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике в пределах одной октавы в быстром темпе. Разучивание несложных мелодий. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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.

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 про-движением. 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 (1 ч в неделю)

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 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.

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 прохлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). 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.

УПРАЖНЕНИЯХ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

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

Исполнение гаммы на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике в пределах одной октавы в быстром темпе. Разучивание несложных мелодий. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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.

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

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».

Дружные тройки. Полька. Музыка И. Штрауса.

Белорусская пляска «Бульба».

Белорусская народная мелодия.

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Пляска мальчиков «Чеботуха». Русская народная мелодия.

Танец с хлопками. Карельская народная мелодия.

Результаты изучения учебного предмета.

Личностные результаты:

Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и

сопереживания; □ Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями; Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении цели; Оказание помощи сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

Характеристика явления (действий, поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и опыта; Обнаружение ошибок при выполнении задания, отбор способов их исправления. Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования; Анализ и объективная оценка результатов собственного труда; Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях человека; Оценка красоты осанки и телосложения, сравнение их с эталонным образцом; Управление эмоциями при общении со сверстниками, сдержанность, рассудительность; технически правильное выполнение действий.

Предметные результаты:

планирование занятий ритмическими упражнениями в досуговой деятельности, при организации отдыха; оказание помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; организация и проведение подвижных, музыкальных и ролевых игр и элементов танцев; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения музыкально – подвижных игр; организации музыкально – исполнительской и танцевальной деятельности; выполнение танцевальных, ритмико-гимнастических и музыкально – исполнительских действий на высоком уровне.

Основные требования к результатам обучения по предмету «Ритмика» к концу 1 класса Учащиеся должны знать:

- термины: громко – тихо, быстро – медленно, характер музыки (бодрый, весёлый, печальный, грустный);
- темп музыки и движения (быстро, медленно, неторопливо);
- названия простых общеразвивающих упражнений;
- названия простых танцевальных шагов (мягкий, приставной, на полупальцах, галоп).

Должны уметь:

-выполнять основные движения и общеразвивающие упражнения с предметами и без них под музыку на 2/4 и 4/4;
-слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;
-повторить на звучащем инструменте простейший ритмический рисунок; -выполнять простейшие подражательные движения; -участвовать в 3-4 плясках.

К концу 2 класса учащиеся знают:

-термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов); -термины, связанные с различными перестроениями; -названия различных танцевальных шагов (5-6 названий).

Должны уметь:

-начинать и заканчивать движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;
-обращаться с 3-4 звучащими инструментами в отдельности;
-передавать движением или на инструменте сильную и слабые доли такта; -свободно двигаться под музыку различного характера; -участвовать в 3-4 плясках.

К концу 3 класса учащиеся должны знать:

-термины: двухдольный и трёхдольный размер;
-ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); -названия новых элементов танца и танцевальных шагов; **Должны уметь:**

-использовать поочередно несколько звучащих инструментов в произведении;
-подбирать самостоятельно свободные движения под музыку различного характера; -согласовывать звучание инструментов в ансамбле; -участвовать в исполнении разученных плясок и танцев.

-отмечать хлопками и другими движениями сильные доли такта;
-ритмично и чётко выполнять гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку на $\frac{3}{4}$ и при чередовании размеров в произведении;

К концу 4 класса учащиеся должны знать:

-все изученные термины и названия; **Должны уметь:**

-выполнять любые гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку различного характера и темпа;
-отражать изменением движения любые изменения в характере, темпе, метроритме, регистре звучания музыки;
-передавать на различных звучащих инструментах ритмический рисунок любых знакомых песен, музыкальных пьес; -участвовать в инсценировке песен, в сценических изображениях музыкальных сказок; -участвовать в различных композициях движений из разученных плясок и танцев.

Учебно- тематический план.

№ раздела	Тема занятия	Классы			
		1	2	3	4
1.	Ритмико-гимнастические и общеразвивающие упражнения	9	9	9	9
2.	Музыкально –ритмические упражнения (с детскими музыкальными звучащими инструментами)»,	8	8	8	8
3.	Импровизация движений на музыкальные темы и игры.	8	9	9	9
4.	Народные танцы и современные пляски	8	8	8	8
Итого		33 ч	34 ч	34ч	34 ч

Календарно-тематическое планирование 1 классы

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов
1		Введение. Что такое ритмика.	1
2		Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1
3		Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1
4		Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1
5		Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	1
6		Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	1
7		Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	1
8		Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1
9		Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	1
10		Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	1
11		Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	1
12		Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1
13		Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1
14		Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
15		Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1

16		Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1
17		Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	1
18		Упражнения на расслабление мышц.	1
19		Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	1
20		Музыкальные, танцевальные темы.	1
21		Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	1
22		Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	1
23		Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	1
24		Правила танцевального этикета.	1
25		Аэробика.	1
26		Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	1
27		Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	1
28		Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1
29		Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
30		Ритмические упражнения.	1
31		Гимнастика Parter.	1
32		Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	1
33		Закрепление материала.	1
Итого:	33 часа		

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов
1		Введение. Что такое ритмика.	1
2		Основные движения, понятия	1
3		Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1
4		Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1
5		Музыкально-ритмические игры “Балетмейстер”, “Шаг”.	1
6		ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног.	1
7		Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
8		Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
9		Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела.	1
10		Движения по линии танца. Тесты, оценивающие подвижность шейного отдела.	1
11		Перестроение для танцев. Тесты, позволяющие оценить эластичность Мышц плечевого пояса.	1
12		Музыкально-ритмические игры “Балетмейстер”, “Шаг”.	1
13		Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела.	1
14		Разучивание разминки. Тесты, оценивающие эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья.	1
15		Позиции рук. Основные правила.	1

16		Позиции рук. Основные правила.	1
17		Позиции ног. Основные правила.	1
18		Позиции ног. Основные правила.	1
19		Музыкально-ритмические игры “Балетмейстер”, “Шаг”.	1
20		Позиции в паре. Основные правила.	1
21		Позиции в паре. Основные правила.	1
22		Разучивание танца “Полкинс”. Тесты для оценки подвижности тазобедренных суставов	1
23		Танец “Полкинс”. Элементы танца.	1
24- 25		Работа в паре.	2
26		Закрепление.	1
27		Партерный экзерсис.	1
28		Партерный экзерсис.	1
29		Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений. Упражнения для развития позвоночника.	1
30		Разучивание разминки. Тесты, оценивающие эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья.	1
31		Музыкально-ритмические игры “Балетмейстер”, “Шаг”.	1
32		Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Диско-танец “Вару-вару”.	1
33		Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Диско-танец “Вару-вару”.	1
34		Закрепление материала	1
Итого:	34		

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов
1		Введение. Что такое ритмика.	1
2		Разучивание разминки.	1
3		Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1
4		Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1
5		Элементы асимметричной гимнастики.	1
6		Основные понятия. Ходьба. Виды ходьбы.	1
7		Упражнения на развитие координации.	1
8		Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
9		Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1
10		Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”.	1
11		Понятие о рабочей и опорной ноге.	1

12		Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка.	1
13		Перестроение для танцев. Рисунок танца.	1
14		Позиции рук. Основные правила.	1
15		Позиции ног. Основные правила. Закрепление.	1
16		Танец “Полька”. Позиции в паре. Основные правила.	1
17		Прослушивание музыкальных произведений. Партерный экзерсис	1

18		Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”.	1
19		Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина	1
20		Народно-хореографический танец. Позиции ног, рук. Упражнения на выстукивания.	1
21		Отработка движений.	1
22		Первый танцевальный элемент «Квадрат», «Крест».	1
23		Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом.	1
24		Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп	1
25		Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”.	1
26		Разучивание позиций рук и ног	1
27		Наклоны и повороты с хореографической точки зрения	1
28		Гимнастические элементы.	1
29		Ритмические упражнения в различных комбинациях.	1
30		Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”.	1
31		Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1
32		Три подразделения в танце и музыке. Общее понятие.	1
33		Марш. Понятие о марше, ритмический счет.	1
34		Закрепление материала.	1
Итого:	34 часа		

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов
1		Введение. 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).	1
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”.	1
9		Позиции рук. Основные правила.	1
10		Позиции ног. Основные правила.	1
11		Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	1
12		«Красота движений» - компоновка ОРУ.	1
13		Партерный экзерсис.	1
14		Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	1
15		Партерный экзерсис.	1
16		Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”.	1
17		Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1

18		Упражнения на укрепление мышц брюшного пояса.	1
19		Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	1
20		Музыкально-ритмические игры “Я и мир вокруг нас”, “Шаг”, “Волк и заяц”.	1
21		Фигурный вальс. Классический экзерсис.	1
22		Классический экзерсис. Позиции ног, позиции рук	1
23		Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1
24		Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	1
25		Классический экзерсис. Постановка тела.	1
26		Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.	1
27		Партерный экзерсис.	1
28		Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	1
29		Позиции ног, рук в паре. Отработка движений.	1
30		Музыкально-ритмические игры “Я и мир вокруг нас”, “Шаг”, “Волк и заяц”.	1
31		Традиции народа в своеобразии движений. Танец “Дружба народов”.	1
32		Танец “Вальс”. Понятие о сложной координации. Ведение в паре.	1
33		Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1
34		Музыкально-ритмический комплект игр “Дети Земли”.	1
Итого:	34 часа		