

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению методическим
объединением естественно-
математического цикла
Протокол №1 от 30.08.20 г
Руководитель МО

ПРИЛОЖЕНИЕ №1
к приказу №
от 01.09.20 г.

Утверждаю
Директор школы-интерната

Владивостокское государственное бюджетное образовательное учреждение
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Владивостокская специальная (коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат №1»

**Рабочая программа
по ритмике
1-4 класс**

Руденко Л.П.
учитель начальных классов

2016-2017

РИТМИКА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Преподавание ритмики в коррекционном образовательном учреждении VIII вида обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности. Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют развитию младших умственно отсталых школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Рабочая программа составлена на основе базовой программы под ред. В.В.Воронковой «Программы начальных классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида», Москва, «Просвещение».

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Дети учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

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

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

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у умственно отсталых детей часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук.) Скованность или вялость, отсутствие дифференцировки и точности движений мешают овладению навыками письма и трудовыми приемами. В то же время этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у детей, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память,

внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений. Упражнения на духовой гармонике, исполнение под музыку стихов, подпевок, инсценирование песен, музыкальных сказок способствуют развитию дыхательного аппарата и речевой моторики.

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

Программа по ритмике состоит из пяти разделов:

«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 определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем 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.

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

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

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

Основная цель данных упражнений — научить умственно отсталых детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев.

В программу включена игра на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Принцип игры на этих инструментах примерно одинаков и требует большой свободы, точности и беглости пальцев по сравнению с ксилофоном, металлофоном и цитрой.

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

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения, например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать*).

После того как ученики научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен (2 класс), таких, как «Почему медведь зимой спит», «Как на тоненький ледок», в которых надо раскрыть не только образ, но и общее содержание. В дальнейшем (3 класс) предлагается инсценирование хорошо известных детям сказок. Лучше всего начинать со сказок «Колобок», «Теремок». В 4 классе умственно отсталые дети успешно показывают в движениях музыкальную сказку «Муха-Цокотуха».

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 класс

(1 ч в неделю)

Количество часов по учебному плану – 35ч.

Количество часов по годовому календарному учебному графику – 34ч

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 полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание 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).

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 барабанах двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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

Основные требования к умениям обучающихся

Обучающиеся должны уметь:

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

2 класс
(1 ч в неделю)

Количество часов по учебному плану – 34ч.

Количество часов по годовому календарному учебному графику – 34ч.

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 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».

Основные требования к умениям обучающихся

Обучающиеся должны уметь:

- принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

3 класс
(1 ч в неделю)

Количество часов по учебному плану – 34ч.

Количество часов по годовому календарному учебному графику – 34ч.

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 отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки

(большие и маленькие). Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

УПРАЖНЕНИЯ С 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 подскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, подскоки. Основные движения народных танцев

Танцы и пляски

Дружные тройки. Полька. Музыка И. Штрауса. Украинская пляска «Коло». Украинская народная мелодия. Парная пляска. Чешская народная мелодия. Пляска мальчиков «Чеботуха». Русская народная мелодия. Танец с хлопками. Карельская народная мелодия.

Основные требования к умениям обучающихся

Обучающиеся должны уметь:

- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;

- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

4 класс
(1 ч в неделю)

Количество часов по учебному плану – 34ч.

Количество часов по годовому календарному учебному графику – 34ч.

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.

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 поясе. 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 поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

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.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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.

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».

Основные требования к умениям обучающихся

Обучающиеся должны уметь:

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;
- 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.

№	Наименование темы	Количество часов	Дата	Формы и методы контроля
1 КЛАСС				
I четверть				
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1		Контроль за правильным выполнением.
2.	Ориентировка в направлении движений направо, налево.	1		Зрительный контроль за движениями обучающихся.
3.	Ориентировка в направлении движений вперед, назад.	1		Контроль за движениями обучающихся.
4.	Ориентировка в направлении движений в круг, из круга.	1		Следить за направлением движений в круг, из круга.
5.	Выполнение простых движений с предметами во время хотьбы.	2		Зрительное восприятие.
6.	Упражнения на выработку осанки.	2		Укрепление осанки и коррекция походки.
Всего: 8 часов				
II четверть				
1.	Упражнения на координацию движений.	1		Следить за координацией движений обучающихся.
2.	Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.	2		Слуховое восприятие простых ритмических рисунков.
3.	Упражнения на расслабление мышц.	1		Корректировать упражнения обучающихся.
4.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	2		Корректировать слуховое восприятие.
5.	Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками	1		Слуховое восприятие Индивидуальный контроль за

	одновременно.			обучающимися..
6.	Отстукивание простых ритмических рисунков каждой палочкой отдельно под счет с проигрыванием стихов, попевок.	1		Координировать реч движение обучающихся.
Всего:		8 часов		
III четверть				
1.	Игры по музыку	1		Способствовать нормализации настроения.
2.	Выполнение имитационных упражнений и игр	1		Координировать двидвижения обучающихся.
3.	Музыкальные игры с предметами	1		Сочетать ритм музы с ритмом движения.
4.	Игры с пением и речевым сопровождением	1		Координировать реч движение обучающихся.
5.	Танцевальные упражнения	1		Координировать двидвижения обучающихся.
6.	Элементы русской пляски	2		Сочетать ритм музы с ритмом движения.
7.	Движение парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу	2		Координировать двидвижения обучающихся.
Всего:		9 часов		
IV четверть				
1.	Танец «Пальчики и ручки»	2		Упражнения для коррекции жестов .
2.	Стукалка «Украинская народная мелодия»	1		Сочетать темп музы с темпом движения.
3.	Подружились «Пляска»	2		Движения с постепенным усложнением темпа ритма
4.	Пляска с султанчиками	1		Формировать плавность, пластичность движений, умение владеть предметом..

5.	Пляска с притопами. Гопак	2		Музыкальные упражнения, регулирующие мышечный тонус.
Всего:		8 часов		
2 КЛАСС				
I четверть				
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1		Ориентировка в пространстве.
2.	Совершенствование навыков ходьбы и бега.	1		Укрепление мышц стопы и ног.
3.	Построения в ширенгу, колонну, цепочку, круг, пары.	1		Контроль за правильным выполнением.
4.	Ритмико – гимнастические упражнения.	1		Научить обучающихся синхронно двигаться.
5.	Разведение рук в сторону, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами.	1		Упражнения, регулирующие мышечный тонус.
6.	Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения.	1		Коррекция нарушений в двигательной сфере.
7.	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.	1		Способствовать развитию чувства ритма.
8.	Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен.	1		Формировать плавность, пластичность движений.
Всего:		8 часов		
II четверть				
1.	Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя.	1		Укрепление мышц стопы и ног
2.	Упражнения на выработку осанки.	1		Укрепление осанки и коррекция походки.

3.	Упражнения на координацию движений.	1		Коррекция нарушений в двигательной сфере.
4.	Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки.	1		Ориентировка в пространстве.
5.	Упражнения на расслабление мышц.	1		Корректировать упражнения обучающихся.
6.	Круговые движения кистью (напряженное и свободное)	1		Координировать движения обучающихся.
7.	Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и сгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением.	1		Следить за направлением движений обучающихся.
8.	Упражнения на детских музыкальных инструментах.	1		Корректировать слуховое восприятие.

Всего: 8 часов

III четверть

1.	Игры под музыку.	2		Способствовать нормализации настроения.
2.	Игры с пением и речевым сопровождением	1		Координировать речевое движение обучающихся.
3.	Музыкальные игры с предметами.	1		Сочетать ритм музыки с ритмом движения.
4.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1		Слуховое восприятие ритмического рисунка.
5.	Повторение элементов танца по программе 1 класса.	1		Контролировать обучающихся ритмично двигаться.
6.	Подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки.	1		Координировать движения обучающихся.
7.	Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением.	1		Сочетать ритм музыки с ритмом движения.
8.	Движения парами: бег, хотьба с приседанием, кружение с продвижением.	1		Корректировать движения обучающихся.

9.	Основные движения местных народных танцев.	1		Сочетать темп музыки с темпом движения.
Всего:		10 часов		
IV четверть				
1.	«Зеркало». Русская народная мелодия.	2		Музыкальные упражнения, регулирующие мышечный тонус.
2.	Парная пляска «Чешская народная мелодия».	2		Движения с постепенным усложнением темпа ритма.
3.	«Хлопки». Полька.	2		Упражнения для коррекции жестов.
4.	Русская хороводная пляска.	2		Формировать плавность, пластичность движений.
Всего:		8 часов		
3 КЛАСС				
I четверть				
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1		Ориентировка в пространстве.
2.	Построения в колонны по три.	1		Коррекция нарушений в двигательной сфере.
3.	Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.	1		Формировать плавность, пластичность движений.
4.	Выполнение движений с предметами.	1		Формировать пластичность движений.
5.	Наклоны, повороты и круговые движения головы.	1		Упражнения, регулирующие мышечный тонус.
6.	Движения рук в разных направлениях.	1		Контроль за правильным выполнением.
7.	Повороты туловища в сочетании с наклонами.	1		Коррекция нарушений.

				в двигательной сфере
8.	Приседание с одновременным выставлением ноги вперед, в сторону.	1		Способствовать развитию чувства ритма.
Всего:		8 часов		
II четверть				
1.	Перелазание через сцепленные руки, через палку.	1		Корректировать упражнения обучающихся.
2.	Упражнения на выработку осанки.	1		Укрепление осанки и коррекция походки.
3.	Упражнения на координацию движений.	1		Развитие координации движений.
4.	Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками)	1		Развитие координации движений с флажками, мячами, обручами, скакалками.
5.	Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением.	1		Слуховое восприятие несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе.
6.	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков.	1		Корректировать составление простых ритмических рисунков.
7.	Упражнения на расслабление мышц.	1		Укрепление мышц рук, ног, туловища.
8.	Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание.	1		Упражнения, регулирующие мышечный тонус кистей рук.
Всего:		8 часов		
III четверть				
1.	Упражнения для кистей рук с барабанными палочками.	1		Корректировать слуховое и зрительное восприятие.
2.	Разучивание несложных	1		Слуховое восприятие

	мелодий.			Индивидуальный контроль за обучающимися.
3.	Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.	1		Корректировать слуховое восприятие.
4.	Игры под музыку.	1		Способствовать нормализации настроения.
5.	Упражнения в передаче игровых образов при иницировании песен.	1		Музыкальные упражнения для коррекции мимики жестов.
6.	Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа.	1		Сочетать темп музыки с темпом движений.
7.	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	1		Координировать речевое движение обучающихся.
8.	Повторение элементов танца по программе 2 класса.	1		Контролировать обучающихся ритмично двигаться.
9.	Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку.	1		Корректировать обучающихся ритмично и четко двигаться.
10.	Движения парами: боковой голоп, подскоки.	1		Координировать двидвижения обучающихся.
Всего:		10 часов		
IV четверть				
1.	«Дружные тройки». Полька.	2		Формировать плавность, пластичность движений.
2.	«Парная пляска». Украинская народная мелодия.	2		Движения с постепенным усложнением темпа ритма.
3.	«Чеботуха». Пляска мальчиков.	2		Сочетать темп музыки с темпом движения.
4.	«Танец с хлопками».	2		Упражнения для

	Карельская народная мелодия.			коррекции жестов.
Всего:		8 часов		
4 КЛАСС				
I четверть				
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1		Ориентировка в пространстве.
2.	Построение в шахматном порядке.	1		Коррекция нарушения в двигательной сфере.
3.	Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.	1		Формировать плавность, пластичность движений.
4.	Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели.	1		Формировать пластичность движений.
5.	Упражнения с предметами.	1		Формировать правильность выполнения упражнений с предметами.
6.	Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны.	1		Упражнения, регулирующие движения головы.
7.	Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений.	1		Контроль за правильным выполнением.
8.	Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов.	1		Способствовать развитию чувства ритма.
Всего:		8 часов		
II четверть				
1.	Упражнения на выработку осанки.	1		Укрепление осанки и коррекция походки.
2.	Упражнения на координацию движений.	1		Развитие координации движений.
3.	Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на	1		Слуховое восприятие хлопков над головой перед собой.

	голени.			
4.	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном)	1		Слуховое восприятие несложных ритмических рисунков в сочетании с предметами.
5.	Упражнения на расслабление мышц.	1		Укрепление мышц рук, ног, туловища.
6.	Приседания на корточки с опущенной головой и руками, постепенное поднятие головы, корпуса рук по сторонам (имитация распускающегося цветка)	1		Корректировать имитацию распускающегося цветка.
7.	Имитация увядающего цветка	1		Корректировать имитацию увядающего цветка.
8.	Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак)	1		Укрепление мышц р
Всего:		8 часов		
III четверть				
1.	Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни.	1		Корректировать слуховое и зрительное восприятие.
2.	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых изменений в музыке.	1		Слуховое восприятие ритмического рисунка. Индивидуальный контроль за обучающимися.
3.	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодий.	1		Музыкальные упражнения для коррекции мимики и жестов.
4.	Разучивание и придумывание новых вариантов игр.	1		Сочетать темп музыки с темпом движений.
5.	Элементы танцевальных движений, их комбинирование.	1		Уметь сочетать танцевальные движения и комбинирование.

6.	Составление несложных танцевальных композиций.	1		Музыкальные упражнения для коррекции мимики и жестов.
7.	Игры с пением, инсценирование музыкальных сказок.	1		Контролировать обучающихся ритмично двигаться.
8.	Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе.	1		Координировать движения обучающихся.
9.	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий.	1		Сочетать темп музыки с темпом движений.
10.	Подскоки с продвижением назад (спиной)	1		Координировать движения обучающихся.
Всего:		10 часов		
IV четверть				
1.	«Круговой голоп». Венгерская народная мелодия	2		Формировать плавность, пластичность движений.
2.	«Кадриль». Русская народная мелодия	2		Сочетать темп музыки с темпом движения.
3.	«Бульба». Белорусская народная мелодия	2		Координировать движения обучающихся во время танца.
4.	«Лезгинка». Грузинский танец	2		Движения с постепенным усложнением темпа ритма.