

РАССМОТРЕНА

на заседании педагогического совета

Протокол от 31 августа 2023 г

№ 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом от 31 августа 2023 г.

№ 108

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ «ЛАРЬЯНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ, РЕАЛИЗУЮЩАЯ
АДАПТИРОВАННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

коррекционного курса

РИТМИКА

1 дополнительный – 4 класс

(I вариант)

п. Ларьян

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по коррекционному курсу "Ритмика" для 1'-4 классов разработана с учётом требований ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к результатам освоения ФАООП.

Нормативно-правовой и методологической основой составления Программы являются:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года №1599.

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015;

ФАООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

СанПиН 2.4.2.3286 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 года №26.

Цель коррекционных занятий по ритмике – осуществление коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых школьников средствами музыкально-ритмической деятельности.

В программу по ритмике включены здоровьесберегающие технологии, формирующие компетенцию здоровьесбережения и самосовершенствования. Эти технологии помогают быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми. Дают психотерапевтический эффект:

- Эмоциональную разрядку
- Снятие умственной перегрузки
- Снижение нервно-психического напряжения
- Восстановления положительного энергетического тонуса

Основными **задачами** занятий по ритмике являются:

- развитие двигательных навыков и умений, развитие координации движений, формирование правильной осанки, красивой походки;
- обогащение двигательного опыта обучающихся разнообразными видами движений;
- расширение кругозора школьников через знакомство с музыкальной культурой (классической, народной, современной музыкой) и музыкальными инструментами;
- создание условий для творческого самовыражения ребёнка, учитывая индивидуальные возможности;
- формирование у детей эмоциональную отзывчивость на музыкальные произведения;
- коррекция высших психических функций, коррекция моторно-двигательной сферы.

Решение поставленных задач имеет большое значение для коррекции недостатков психофизического развития обучающихся с особыми образовательными потребностями, их познавательных возможностей и интересов.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА «РИТМИКА»

"Коррекционная ритмика" - это специальное комплексное занятие, на котором средствами музыки и специальных физических и психокоррекционных упражнений происходит коррекция и развитие ВПФ, улучшаются качественные характеристики движений, развиваются важные для школьной готовности такие личностные качества, как саморегуляция и произвольность движений и поведения. Занятия по "Коррекционной ритмике" построены на сочетании музыки, движения, речи. Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они 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 представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами.

Развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

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

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 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. 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.

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.

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

Цель: развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

Принципы обучения:

- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива образования;
- индивидуализация и дифференциация процесса обучения.

Задачи обучения:

образовательные:

- освоить простые танцевальные элементы;
- изучить различные игры и упражнения;
- познакомить с видами танцев.

коррекционные — развивающие:

• коррекция имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса; снятие напряжения мышц. Формирование правильной осанки, формирование и развитие памяти;

- развивать умение согласовывать движения частей тела во времени и пространстве;
- развивать мелкую моторику;
- развивать подвижность суставов и силу мышц всего тела;
- развивать внимание;
- оказывать коррекционное воздействие на физическое развитие;
- формировать положительную мотивацию.

воспитательные:

воспитывать интерес к творческой самореализации;

воспитывать умения работать в парах, в командах;

воспитывать нравственные качества (любовь к окружающим, умение сопереживать).

Количество часов

Классы	I'	I	II	III	IV
Количество часов в год	33	33	34	34	34

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

I¹ класс (1 ч в неделю)

На занятиях ритмикой у детей необходимо воспитывать интерес к занятиям, к различным видам музыкальной деятельности, стремление участвовать в коллективных танцах, упражнениях.

Необходимо развивать музыкальный слух, уделять внимание совершенствованию движений, их выразительности, воспитывать положительное отношение к игре на музыкальных инструментах.

МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ

Учить выполнять различные ритмические движения под музыку: ориентироваться в пространстве зала, знать центр (середину) зала, собираться в середине и расходиться по всему залу (по сигналу), развивать координацию, плавность, выразительность движений, умение выполнять движения в определенном, соответствующем звучанию музыки, ритме, темпе; учить чувствовать сильную долю такта (метр) при звучании музыки в размере две четверти.

Учить выполнять движения в соответствии с изменением характера музыки (быстро — медленно): бодро, свободно, подняв голову и не сутулясь, не шаркая ногами, маршировать под звучание марша, входить в зал, обходить его по периметру, останавливаться, затем по музыкальному сигналу опять начинать движение; выполнять движения не только по показу воспитателя, но и по словесной инструкции взрослого, а также самостоятельно.

Учить детей следующим движениям под музыку: развивать все танцевальные движения, с которыми познакомились на 1—2 годах обучения (совершенствовать их, выполнять в большем объеме, использовать в упражнениях и танцах); образовывать круг, сходить в центре, затем отступить на место; ходить по кругу друг за другом ритмично, четко, взмахивая руками; бежать друг за другом легким шагом на носках без высокого подъема ног и высоко поднимая ноги; бежать друг за другом, выбрасывая ноги вперед (руки на поясе); двигаться по кругу приставными шагами, останавливаясь по сигналу; двигаться приставными шагами с приседаниями; ходить парами по кругу (свободную руку держать на поясе или держать в ней предмет, девочки держат край платья), следить за выразительностью движения; соблюдать расстояние между парами при движении парами; поднимать плавно руки вверх, в стороны, убирать их за спину, за голову, поворачивая кисти рук; выполнять разные действия с предметами (передавать их друг другу, поднимать вверх, покачивать ими над головой, бросать и ловить мяч, поднимать вперед).

В процессе музыкальных игр уделять особое внимание выразительности движений, обращать внимание детей на передачу самых характерных черт персонажей сказок, рассказов и пр. Для развития выразительности движений использовать игры «Кто как ходит», «Какая музыка к нему подходит?», «Кто к нам пришел?». Работать над эмоциональностью и раскованностью детей во время музыкальных игр.

МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ

Игры: «Ворон» (русская народная песня); «Кот и мыши» Т. Ломовой;

«Летчики, следите за погодой!» М. Раухвергера; «Как на тоненький ледок...» (русская

народная песня); «Кто скорее?» Л. Шварца; «На зарядку!» М. Старокадомского; «Каравай», «Горелки», «Геремок» (русские народные песни).

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

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

«Стукалка» (украинские народные мелодии); «Матрешки» Ю. Слонова

Тематическое распределение количество часов I

№ п/п	Содержание, разделы	Количество часов
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	5ч
2	Ритмико-гимнастические упражнения	14ч
3	Игры под музыку	6ч
4	Танцевальные упражнения	8ч
	Всего	33ч

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 вперёд и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперёд и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрёстное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперёд, левой — вверх. Выставление левой ноги вперёд, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперёд, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочерёдное и одновременное сжатие в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счёт учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (лёгкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; лёгкое, игривое подпрыгивание — тяжёлым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определённым эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег

лёгкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Танцы и пляски

Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то». Стукалка. Украинская народная мелодия. Подружились. Музыка Т. Вилькорейской. Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия. Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.

Основные требования к умениям учащихся

Учащиеся должны уметь: готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить своё место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне; ходить свободным, естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу; ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая 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

Тематическое распределение количество часов - 1класс.

№ п/п	Содержание, разделы	Количество часов
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	5ч
2	Ритмико-гимнастические упражнения	14ч
3	Игры под музыку	6ч
4	Танцевальные упражнения	8ч
	Всего	33ч

2класс

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 барабана 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. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, 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 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 учащихся

Учащиеся должны уметь:

Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием;

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 контрастными построениями.

Тематическое распределение количество часов – 2 класс.

№ п/п	Содержание, разделы	Количество часов
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	5ч
2	Ритмико-гимнастические упражнения	14ч
3	Игры под музыку	6ч
4	Танцевальные упражнения	9ч
	Всего	34ч

3класс

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

Танцы и пляски

Дружные тройки. Полька. Музыка И. Штрауса. Украинская пляска «Коло». Украинская народная мелодия. Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Пляска мальчиков «Чеботуха». Русская народная мелодия. Танец с хлопками.

Карельская народная мелодия.

Основные требования

Учащиеся имеют возможность научиться:

рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;

соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;

самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;

ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с мало контрастными 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).

Тематическое распределение количество часов- 3 класс.

№ п/п	Содержание, разделы	Количество часов
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	5ч
2	Ритмико-гимнастические упражнения	14ч
3	Игры под музыку	6ч
4	Танцевальные упражнения	9ч
	Всего	34ч

4 класс

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, спостоянным 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, мало контрастных 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 учащихся

Учащиеся имеют возможность научиться:

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.

Тематическое распределение количество часов – 4 класс

№ п/п	Содержание, разделы	Количество часов
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	5ч
2	Ритмико-гимнастические упражнения	14ч
3	Игры под музыку	6ч
4	Танцевальные упражнения	9ч
	Всего	34ч

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 подг. - 1класс

1	Знакомство с танцевальными упражнениями
2	Бодрый, спортивный, топающий шаг
3	Бег легкий на полу пальцах. Перестроения в круг из шеренги, цепочки
4	Изменения направления и формы ходьбы, бега, подскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке
5	Прямой галоп
6	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретно подражательных образах
7	Выполнение имитационных упражнений
8	Элементы русской пляски
9	Простой хороводный шаг
10	Упражнения на ориентировку в пространстве
11	Музыкальная игра с предметами
12	Движения парами: бег, ходьба с приседаниями, кружение с продвижением. "Зеркало"
13	Игра с пением "Ежик"
14	Движение парами "Зеркало"
15	Игра с речевым сопровождением
16	Парная пляска. Чешская народная мелодия
17	Танец "Пальчики и ручки" русская народная мелодия
18	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга
19	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы
20	Легкий танцевальный бег. "Стукалка" Украинская народная мелодия
21	Музыкальная игра с предметами
22	Игра с речевым сопровождением
23	Движение парами: бег. ходьба, кружение на месте
24	Игра с речевым сопровождением "Ежик". Упражнения с предметами

25	Упражнения на координацию движений
26	Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками
27	Изучение позиций рук. Хороводы в кругу
28	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Пляска с султанчиками
29	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки
30	Бодрый, спокойный, танцующий шаг. Пляска с султанчиками
31	Выполнение имитационных упражнений и игр
32	Пляска с притопами. Галоп. Украинская народная мелодия
33	Передача притопами и хлопками резких акцентов в музыке
34	Музыкальная игра. Пляска с притопами

2 класс

1	Прямой галоп, притопы, хороводный шаг
2	Тихая ходьба, высокий шаг, мягкий пружинистый шаг
3	Упражнение на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении
4	Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег
5	Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки.
6	Переменные притопы
7	Разучивание гаммы в пределах одной октавы на духовой гармонике
8	Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением
9	Упражнения на детских музыкальных инструментах
10	Элементы русской пляски
11	Движение парами: бег, ходьба, кружение на месте
12	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке
13	Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками

14	Музыкальные игры с предметами
15	Танец "Пальчики и ручки" русская народная мелодия "Ой, на горе-то"
16	Игра с речевым сопровождением
17	Парная пляска. Чешская народная мелодия
18	Игра с речевым сопровождением
19	Инсценирование песни. "Хлопки" полька
20	Разучивание гаммы в пределах одной октавы на духовой гармонике
21	"Хлопки" Полька муз.Ю. Слонова
22	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии
23	"Зеркало" русская народная мелодия «Ой,хмель, мой хмелек»
24	Построение круга из шеренги и из движения врассыпную
25	Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов
26	Элементы русской пляски
27	Элементы русской пляски
28	Самостоятельное создание музыкально- двигательного образа
29	Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары
30	Парная пляска
31	Упражнения на координацию движений. Парная пляска
32	Игра с пением и речевым сопровождением
33	Исполнение ритмических рисунков на бубне
34	Инсценирование песни. Русская хороводная пляска

3 класс

1	Повторение элементов танца по программе 2 класса
2	Шаг на носках, шаг польки

3	Исполнение гаммы на духовой гармонике в пределах одной октавы вбыстром темпе
4	Широкий, высокий бег
5	Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя известные элементы движений и танца
6	Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песни
7	Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием
8	Перестроение из одного круга в кружки по два, три, четыре человека иобратно в общий круг
9	Элементы русской пляски: присядка и полуприсядка на месте и спродвижением
10	Движение парами: боковой галоп, поскок
11	Инсценировка песни. Исполнение ритмов на бубне
12	Разучивание несложных мелодий на бубне. Основные движениянародных танцев
13	Упражнения на координацию движений с мячами. Основные движениянародных танцев
14	Танец "Дружные тройки"
15	Исполнение различных ритмов на бубне. Танец "Дружные тройки"
16	Смена ролей в импровизации
17	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбыс приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широкими и мелкими шагами, на пятках, держа ровно спину
18	Упражнение в передаче игровых образов при инсценировании песен"Как у наших у ворот"
19	"Парная пляска" чешская народная мелодия
20	Подвижная игра с пением и речевым сопровождением "Ворон"
21	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. "Парнаяпляска"
22	Исполнение гаммы на детском пианино в пределах одной октавы вбыстром темпе
23	Выполнение упражнений с лентами. "Парная пляска"
24	Подвижная игра с речевым сопровождением
25	Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Элементы русской пляски

26	Выполнение движений с обручами. Элементы русской пляски
27	Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Элементы русской пляски
28	Разучивание несложных мелодий на металлофоне. Движение парами: боковой галоп, поскок
29	Пляска мальчиков "Чеботуха". Упражнения на координацию движений
30	Исполнение различных ритмов на бубне. Пляска "Чеботуха"
31	Перестроение из общего круга в кружки по два, три, четыре человека и обратно
32	Действия с воображаемыми предметами. Пляска "Чеботуха"
33	Выполнение движений с лентами. "Танец с хлопками"
34	Построения и перестроения. Подвижная игра с пением и речевым сопровождением

4 класс

1	Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе
2	Упражнения на самостоятельную передачу в движениях ритмического рисунка
3	Построение в шахматном порядке
4	Шаг кадрили. Перестроение из нескольких колон в несколько кругов, сужение и расширение их
5	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии
6	Пружинящий бег. Упражнения на детском пианино
7	Подскоки с продвижением назад. Перестроение из простых концентрических кругов в звездочки и карусели
8	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах
9	Упражнения на выработку осанки
10	Народные танцы
11	Круговой галоп. Венгерская народная мелодия
12	Игра с речевым сопровождением "Гори ясно"
13	Упражнения с предметами

14	Разучивание несложных мелодий на металлофоне. Русская народная мелодия "Во поле береза стояла"
15	Инсценирование песни "Как у наших у ворот"
16	Кадриль. Русская народная мелодия
17	Упражнения с предметами (лентами)
18	Игра на металлофоне русской народной мелодии "Во поле береза стояла"
19	Составление музыкальной композиции
20	"Бульба" Белорусская народная мелодия
21	Инсценировка песни
22	Упражнения для кистей и пальцев рук. Игра на духовой гармонике
23	Круговой галоп. Венгерская народная мелодия
24	Танцевальные упражнения
25	Инсценирование "К нам гости пришли"
26	Упражнения на координацию движений с мячами. Основные движения народных танцев
27	Инсценирование музыкальной сказки
28	Инсценирование музыкальной сказки. Грузинский танец "Лезгинка"
29	Упражнения с предметами (скакалки)
30	Упражнения на духовой гармонике
31	Упражнения с обручами
32	Упражнения на металлофоне основного ритма знакомой песни
33	Исполнение различных ритмов на бубне
34	Основные движения народных танцев

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

- учебный кабинет;
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека; диски DVD, диски DVD – караоке
- детские песни из мультфильмов (премиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты, бубны, набор шумовых инструментов, маракасы, металлофоны.

Литература.

2. Т.А.Замятина, Л.В.Стрепетова. Музыкальная ритмика: учебно -методическое пособие. Издательство «Глобус»,2009.
3. С.И.Бекина: Музыка и движения (упражнения, игры. Пляски) М.1984г.
4. А.Е.Чибрикова-Луговская Ритмика: Ходьба, упражнения, танцы. М.1998

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

- 1. www.dance-city.narod.ru
- 2. www.danceon.ru
- 3. www.mon.gov.ru