

СОГБОУ «Вяземская школа-интернат №1
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол №1
От «30» августа 2022г.



УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 112
от «01» сентября 2022г.
Директор школы
О.А. Богданова

Адаптированная образовательная рабочая программа
по предмету: «Ритмика»
1-4 классы.

Учитель
высшей квалификационной категории
Изотова М.В.

Вязьма

2022-2023 уч. год.

1-4 классы.

Пояснительная записка

Программа составлена на основании:

- школьной адаптированной основной общеобразовательной программы ФГОС УО (ИН) (Вариант 1) для 1-4 класса по предмету: «Ритмика»;
- учебного плана ФГОС УО (ИН) (Вариант 1) 2022/2023 учебного года 1-4 класса;
- школьная программа воспитания 2022/2023 г.

Реализация программы в соответствии с количеством предметных часов, программа может быть реализована с применением дистанционных технологий.

Цели:

- формирование умения ориентироваться в пространстве;
- способствовать выработке необходимых музыкально-двигательных навыков;
- научить детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы;
- приобщить детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

Задачи:

- формировать понятия о некоторых музыкальных терминах (ритм, темп, характер музыки).
- знакомить с разнообразием движений, разучивать различные движения, танцы, музыкально-ритмические игры, упражнения.
- развивать музыкально-двигательные навыки и умения.
- развивать познавательный интерес, творческую активность, воображение и фантазию у детей, их умение самостоятельно отражать свои впечатления от музыки;
- развивать коммуникативные навыки.
- осуществлять средствами музыкально-ритмической деятельности коррекцию познавательной, эмоционально-волевой, моторной, личностной сфер обучающегося.

Цели и задачи воспитания

В соответствии с Концепцией духовно-нравственного воспитания российских школьников, современный национальный идеал личности, воспитанной в новой российской общеобразовательной школе, – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающей ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях русского народа.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая **цель воспитания** в общеобразовательной организации – личностное развитие школьников, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Данная цель ориентирует педагогов не на обеспечение соответствия личности ребенка единому стандарту, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Конкретизация общей цели воспитания применительно к возрастным особенностям школьников позволяет выделить в ней следующие **целевые приоритеты, соответствующие трем возрастным уровням:**

1. В воспитании детей младшего школьного возраста (1-4кл), таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения обучающимися

социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями детей младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе – статусе школьника, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в школе педагогами и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения школьника. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений школьников и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;

- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах;

- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;

- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);

- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;

- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;

- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;

- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Знание младшим школьником данных социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для ребенка этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений.

1 класс (32 ч)

Общая характеристика учебного предмета.

Преподавание ритмики для детей с ОВЗ обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей, их эмоционального состояния, а также воспитания положительных качеств личности, средствами музыкально-ритмической деятельности.

Ритмика оказывает положительное влияние на психофизиологические процессы, познавательную, эмоционально-волевыми сферы ребенка, обеспечивает коррекцию психомоторики детей данной категории.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с базисным учебным планом образовательного учреждения на этапе основного общего образования учебный предмет "Ритмика" изучается в 1 классе по 1 часу в неделю. Общий объём учебного времени составляет 32ч. Форма обучения – очная с возможным применением дистанционных образовательных технологий.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Программа формирования базовых учебных действий у обучающихся с ОВЗ реализуется в процессе всего школьного обучения.

Задачи:

- формирование мотивационных компонентов учебной деятельности;
- овладение комплексом базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности;
- развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать её результаты в опоре на организационную деятельность педагога.

Личностные учебные действия

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому её восприятию;

Коммуникативные учебные действия:

- вступление в контакт и работа в коллективе;
- использование принятых ритуалов социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращение за помощью и принятие помощи;
- сотрудничество со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Регулятивные учебные действия:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве учебного помещения;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения.

Познавательные учебные действия:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- пользоваться знаками, символами, предметами заместителями;

Предметные учебные действия:

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент;
- слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;
- четко и организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски.

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. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Наклоны и повороты туловища вправо, влево. Приседания с опорой и без опоры, с предметами. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание. 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, регистрами. Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям, 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.

Игры «Зайчики»; «Медведь»; «Птички»; «Дудочка»; «Чапаевцы»; «Кто скорее ударит в бубен?»; «Ускоряй и замедляй»; «Узнай по голосу»; «Буденовцы»; «Колобок»; «Ищи».

Танцевальные упражнения.

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

Танцы и пляски

Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то».

Стукалка. Украинская народная мелодия.

Подружились. Музыка Т. Вилькорейской.

Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия.

Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.

Планируемые результаты.

Обучающиеся научатся:

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.

Обучающиеся смогут научиться:

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.

Литература УМК:

- Ритмика для начальной и средней школы. Москва «Просвещение» 1997г.
- Музыка и движение. Издательство «Просвещение» 1983г.
- Музыкально-двигательные упражнения. 1997г.
- Музыкальные игры и пляски. 1980г.

Тематическое планирование 1 класс (1 час в неделю, всего 32 часа)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Ходьба с отбрасыванием правой ноги вперед и оттягиванием носка. «Паровозики» Упражнение для пальцев рук на пианино. «Медведь» игра «Пружинки» пляска.	1	02.09
2	Перестроение в круг из шеренги. Движения рук в разных направлениях с флажками. Исполнение гаммы. «Птички» игра. «Пружинки» пляска.	1	08.09
3	Перестроение в круг из цепочки. Движения рук с погремушками. Исполнение гаммы «Птички» игра «Стукалка» пляска.	1	15.09
4	Бег в разных направлениях. Приседание с опорой и без опоры, с мячами. Отстукивание ритмического рисунка «Дудочка» игра «Стукалка» пляска.	1	22.09
5	Легкий бег с притопами. Упражнения на выработку осанки. Отстукивание простейшего ритмического рисунка на ксилофоне. «Чапаевцы» игра Хоровод осенних листочков.	1	29.09
6	Ходьба в разных направлениях. Выставление левой ноги вперед, правой руки перед собой и наоборот. Игра на ксилофоне. «Чапаевцы» игра. Хоровод осенних листочков.	1	06.10
7	Легкий бег с притопами. Движения рук с погремушками. «Дудочка» игра «Стукалка» пляска.	1	20.10
8	Ходьба в разных направлениях. Игра на ксилофоне. «Чапаевцы» игра. Хоровод осенних листочков.	1	27.10
9	Музыкальные инструменты и их звучание (арфа, тел) «Что за дерево такое?» Старокадомского хоровод	1	03.11
10	Танец (хоровод) «Автомобиль» игра «Подружились» пляска	1	10.11
11	Движение вперед, назад по кругу. Позиции рук. «Кто скорей ударит в бубен?» Упражнение для пальцев рук на пианино. Огородная- хороводная».	1	17.11
12	Выполнение движений во время ходьбы с флажками. Упражнение на расслабление мышц. Ознакомление с арфой. «Кто скорее ударит в бубен?» игра, «Огородная-хороводная».	1	01.12
13	Бег в разном направлении. Упражнение на расслабление мышц.	1	08.12

	Упражнение для пальцев на арфе. «Ускорь и замедляй» игра, «Стуколка» пляска (повт.)		
14	Перестроение в круг из шеренги и обратно. Упражнение на координацию движений. Упражнение для пальцев на арфе. «Ускорь и замедляй» игра, «Стуколка». (повт.)	1	15.12
15	Перестроение в круг из цепочки. Исполнение гаммы на пианино. Сгибание и разгибание ноги в подъеме. «Ускорь и замедляй» игра, «Хоровод снежинок».	1	22.12
16	Произвольные ритмические движения. «Мы флажки свои поднимем».	1	29.01
17	Ходьба на «лыжах» Полуприседание и прыжки. «Стуколка» танец.	1	12.01
18	Ходьба топающим шагом. «Полуприседание «Узнай по голосу» игра, «Хоровод снежинок».	1	19.01
19	Ходьба топающим шагом. Легкие и тяжелые руки. «Кто скорее» игра, «Подружились» пляска.	1	26.01
20	Ходьба и бег. Взмахи рук. Упражнение на расслабление рук, мышц. Отстукивание на металлофоне	1	02.02
21	Ходьба по кругу. Полуприседание и прыжки. Отстукивание простейшего рисунка. «Буденовцы» игра, «Подружились» пляска.	1	09.02
22	Ходьба с притопами. Полуприседание и прыжки. Упражнение для кистей рук. «Колобок» игра, Танец с хлопками.	1	16.02
23	Ходьба на носках. Плавные движения руками. Отстукивание простейшего ритмического рисунка на металлофоне. «Колобок» игра, Танец с хлопками.	1	02.03
24	Легкий бег. Изучение позиций рук. Ритмический рисунок на металлофоне. «Бери флажок» игра, «Пляска с султанчиками».	1	09.03
25	Ходьба на «лыжах». Полуприседание и прыжки. Разжимание пальцев рук. «Бери флажок» игра, «Пляска с султанчиками».	1	16.03
26	Ходьба топающим шагом. Полуприседание. Разжимание пальцев рук. «Ищи» игра, «Пляска с султанчиками».	1	30.03
27	Ходьба топающим шагом. Легкие и тяжелые руки. Ритмический рисунок на барабане. «Ищи» игра, «Пляска с притопами».	1	06.04
28	Ходьба топающим шагом. Легкие и тяжелые руки «Ищи» игра, «Пляска с притопами».	1	20.04
29	Ходьба. Прыжки на месте. Разжимание пальцев рук. «Ищи» игра, «Пляска с притопами».	1	27.04
30		1	04.05
31	Произвольные ритмические движения.	1	11.05
32	Ходьба. Прыжки на месте. Полуприседание. Разжимание пальцев рук. Промежуточная аттестация.	1	18.05
Всего 32 часа.			

2 класс

Общая характеристика учебного предмета.

Преподавание ритмики для детей с ОВЗ обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей, их эмоционального состояния, а также воспитания положительных качеств личности, средствами музыкально-ритмической деятельности.

Ритмика оказывает положительное влияние на психофизиологические процессы, познавательную, эмоционально-волевую сферы ребенка, обеспечивает коррекцию психомоторики детей данной категории.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с базисным учебным планом образовательного учреждения на этапе основного общего образования учебный предмет "Ритмика" изучается во 2 классе по 1 часу в неделю. Общий объем учебного времени составляет 34ч.

Цели обучения

формирование умения ориентироваться в пространстве;
способствовать выработке необходимых музыкально-двигательных навыков;
научить детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы;
приобщить детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Программа формирования базовых учебных действий у обучающихся с ОВЗ реализуется в процессе всего школьного обучения.

Задачи:

- формирование мотивационных компонентов учебной деятельности;
- овладение комплексом базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности;
- развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать её результаты в опоре на организационную деятельность педагога.

Личностные учебные действия

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому её восприятию;

Коммуникативные учебные действия:

- вступление в контакт и работа в коллективе;
- использование принятых ритуалов социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращение за помощью и принятие помощи;
- сотрудничество со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Регулятивные учебные действия:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве учебного помещения;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения.

Познавательные учебные действия:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- пользоваться знаками, символами, предметами заместителями;

Предметные учебные действия:

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент;
- слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;
- четко и организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски.

Содержание

Упражнения на ориентировку в пространстве программы
Правильное исходное положение. Ходьба и бег. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в шахматном

порядке. Перестроение в круг (круги), цепочки, колонну (колонны), в звездочки и карусели из других построений. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение движений с предметами во время ходьбы. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Наклоны и повороты туловища вправо, влево, сгибая и не сгибая колени, в сочетании с наклонами, в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета. Приседания с опорой и без опоры, с предметами. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. 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. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. 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. Перекрестное поднимание и опускание рук и ног. Одновременные движения рук и ног. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением. Разнообразные перекрестные и круговые движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.

Упражнение на расслабление мышц. Встряхивание кистью. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую. 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. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев. Стойка на полупальцах. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. Имитация распускающегося и увядающего цветка.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжатие в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление пальцев. 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 (двумя руками одновременно) в среднем (быстром) темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабанах двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них. Разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике. Разучивание несложных мелодий.

Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

Игры под музыку

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой, регистрами. Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений

в соответствии с изменениями в музыке. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. 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. Составление несложных танцевальных композиций.

Танцевальные

упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Шаг, бег, подпрыгивание, прямой (боковой) галоп, маховые движения рук, поскоки с ноги на ногу, переменные притопы, прыжки. Шаг польки, кадрили. Элементы русской пляски. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Основные движения местных народных танцев.

Планируемые результаты.

Обучающиеся научатся:

правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка.

Обучающиеся смогут научиться:

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.

Литература УМК:

- Ритмика для начальной и средней школы. Москва «Просвещение» 1997г.
- Музыка и движение. Издательство «Просвещение» 1983г.
- Музыкально-двигательные упражнения. 1997г.
- Музыкальные игры и пляски. 1980г.

Тематическое планирование 2 класс. (1 час в неделю, всего 34 часа)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Ходьба вдоль стен. Повороты туловища. «Зеркало» р.н.п. «Кто лучше шагает?» игра.	1	02.09
2	Перестроение в шеренгу. Повороты туловища. «Гори ясно» игра, «Зеркало» пляска.	1	09.09
3	Построение в колонну. Бег. Повороты туловища с передачей предмета. Нисходящая гамма. «Гори ясно» игра, «Хлопки» пляска.	1	16.09
4	Ходьба парами. Общеразвивающие упражнения. Нисходящая гамма. «Чапаевцы» игра, «Хлопки» пляска.	1	23.09
5	Ходьба парами. Общеразвивающие упражнения. Отстукивание ритмического рисунка. «Чапаевцы» игра, «Хлопки» пляска.	1	30.09
6	Легкий бег. Упражнение на выработку осанки. Ритмический рисунок на пианино. «Чапаевцы» игра, «Хлопки» пляска.	1	07.10
7	Ходьба вдоль стен. Упражнения на выработку осанки. Нисходящая гамма «Кто лучше шагает?» «Зеркало» пляска	1	21.10

8	Легкий бег. Повороты туловища. «Гори ясно» игра (повт) «Хлопки» пляска	1	28.10
9	Ходьба вдоль стен. Упражнения на выработку осанки. Произвольные ритмические движения.	1	11.11
10	Перестроение из колонны парами в колонну по-одному. Полуприседание и вставание на носки. Восходящая гамма. «Дождик идет» игра, «Парная пляска».	1	18.11
11	Ходьба на носках. Полуприседание и вставание на носки. Нисходящая гамма. «Дождик идет» игра, «Парная пляска».	1	02.12
12	Ходьба на пятках. Выставление ноги на носок, пятку. Ритмический рисунок на бубне. «Веселые ножки», «Парная пляска».	1	09.12
13	Ходьба бодрым шагом. Выставление ноги на носок, пятку. Ритмический рисунок на барабане. «Веселые ножки», «Парная пляска».	1	16.12
14	Бег легкий и сильный. Упражнения для расслабления мышц. Упражнение для кисти. «Жуки» игра, «Снежинки» пляска.	1	23.12
15	Бегать и кружиться. Упражнение на координацию движений. «Жуки» игра, ритмический рисунок на пианино. Танец снежинок.	1	13.01
16	Перестроение из шеренг в круг. Упражнение на координацию движений. «Жуки» игра, ритмический рисунок на пианино. Танец снежинок.	1	20.01
17	Произвольные ритмические движения. «Жуки» игра.	1	27.01
18	Ходьба вдоль стен с четким поворотом. Повороты туловища с передачей мяча. Поднимай и скрещивай флажки». «Шуточная пляска».	1	03.02
19	Построение в шеренгу. Передача мяча. «Поднимай и скрещивай флажки», «Шуточная пляска».	1	10.02
20	Построение в колонну по два. Опускание и поднимание предметов перед собой. «Поднимай и скрещивай флажки», поскоки.	1	17.02
21	Ходьба на носках. Смена рук - упр. «Найди себе пару» игра. Движение кистей рук. «Шуточная пляска».	1	03.02
22	Ходьба на пятках. «Смена рук»- упр-е. «Найди себе пару» -игра. Движение кистей рук. Хлопки. Пляска.	1	10.03
23	Легкий бег. «Насос» - упр-е. Движение пальцев рук. Восходящая гамма. «Найди себе пару» игра. «Хлопки».	1	17.03
24	Ходьба топающим шагом. «Насос» - упр-е. Восходящая гамма. «Не перепутай», хлопки.	1	24.03
25	Ходьба парами. «Насос»- упр-е. Ритмический рисунок на ксилофоне. «Не перепутай» игра. «Хлопки».	1	31.03
26	Ходьба на носках. Резкое поднимание согнутых в коленях ног. «Не перепутай». «Хлопки».	1	07.04
27	Обходить предметы при ходьбе. Опускание и поднимание предметов перед собой. «Звоночки» игра.	1	21.04
28	Обходить предметы при ходьбе. Опускание и поднимание предметов. «Звоночки» игра. Шаг с притопом на месте.	1	28.04
29	Обегать предметы. Упражнение на координацию движений. Движение пальцев рук. «Звоночки» игра. Элементы русской народной пляски.	1	05.05
30	Легкий бег по кругу. Птички летают, птички клюют». «Звоночки» игра. Элементы русской пляски. Промежуточная аттестация.	1	12.05
31	Ходьба по кругу. «Птички летают, птички клюют». Ритмический рисунок на пианино. «Звоночки» игра.	1	19.05

32	Упражнение на координацию движений. Промежуточная аттестация.	1	26.05
Всего 32 часа. Уплотнение программы на 2 часа из-за совпадения в расписании праздничных дней.			

3 класс

Общая характеристика учебного предмета.

Преподавание ритмики для детей с ОВЗ обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей, их эмоционального состояния, а также воспитания положительных качеств личности, средствами музыкально-ритмической деятельности. Ритмика оказывает положительное влияние на психофизиологические процессы, познавательную, эмоционально-волевыми сферы ребенка, обеспечивает коррекцию психомоторики детей данной категории.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с базисным учебным планом образовательного учреждения на этапе основного общего образования учебный предмет "Ритмика" изучается в 3 классе по 1 часу в неделю. Общий объем учебного времени составляет 34ч.

Цели обучения

формирование умения ориентироваться в пространстве;
способствовать выработке необходимых музыкально-двигательных навыков;
научить детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы;
приобщить детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Программа формирования базовых учебных действий у обучающихся с ОВЗ реализуется в процессе всего школьного обучения.

Задачи:

- формирование мотивационных компонентов учебной деятельности;
- овладение комплексом базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности;
- развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать её результаты в опоре на организационную деятельность педагога.

Личностные учебные действия

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому её восприятию;

Коммуникативные учебные действия:

- вступление в контакт и работа в коллективе;
- использование принятых ритуалов социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращение за помощью и принятие помощи;
- сотрудничество со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Регулятивные учебные действия:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве учебного помещения;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения.

Познавательные учебные действия:

-выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;

-пользоваться знаками, символами, предметами заместителями;

Предметные учебные действия:

-правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;

-отмечать в движении ритмический рисунок, акцент;

- слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;

-четко и организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски.

Содержание программы

Упражнение на ориентировку в пространстве

Правильное исходное положение. Ходьба и бег. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в шахматном порядке. Перестроение в круг (круги), цепочки, колонну (колонны), в звездочки и карусели из других построений. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение движений с предметами во время ходьбы. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Наклоны и повороты туловища вправо, влево, сгибая и не сгибая колени, в сочетании с наклонами, в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета. Приседания с опорой и без опоры, с предметами. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. 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. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. 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. Перекрестное поднимание и опускание рук и ног. Одновременные движения рук и ног. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением. Разнообразные перекрестные и круговые движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.

Упражнение на расслабление мышц. Встряхивание кистью. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую. 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. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев. Стойка на полупальцах. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. Имитация распускающегося и увядающего цветка.

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 пальцев. 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 (двумя руками одновременно) в среднем (быстром) темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабанах двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них. Разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике. Разучивание несложных мелодий.

Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

Игры под музыку

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой, регистрами. Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. 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. Составление несложных танцевальных композиций.

Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Шаг, бег, подпрыгивание, прямой (боковой) галоп, маховые движения рук, поскоки с ноги на ногу, переменные притопы, прыжки. Шаг польки, кадрили. Элементы русской пляски. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Основные движения местных народных танцев.

Планируемые результаты.

Обучающиеся научатся:

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

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

самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой

Обучающиеся смогут научиться:

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).

Литература УМК:

- Ритмика для начальной и средней школы. Москва «Просвещение» 1997г.
- Музыка и движение. Издательство «Просвещение» 1983г.
- Музыкально-двигательные упражнения. 1997г.
- Музыкальные игры и пляски. 1980г

Тематическое планирование 3 класс (1 час в неделю, всего 34 часа)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Ходьба по кругу. Наклоны корпуса. Сгибание и разгибание кистей рук. «Бери флажок» игра, «Дружные тройки» пляска.	1	02.09
2	Чередование ходьбы с приседанием. Повороты и круговые движения головы. Сгибание и разгибание рук. «Бери флажок» игра, «Дружные тройки» пляска.	1	08.09
3	Чередование ходьбы со сгибанием коленей. Движения рук в разных направлениях. Упражнения для кистей рук. «Зоркие глаза» игра, «Полька» Штрауса.	1	15.09
4	Ходьба на носках. Наклоны. Повороты туловища. «Зоркие глаза» игра, «Полька» Штрауса.	1	22.09
5	Ходьба на носках. Приседание. Сжимание пальцев в кулак и разжимание. «Ищи» игра, украинская пляска.	1	29.09
6	Ходьба на пятках. Круговые движения ступни. Исполнение гаммы на пианино. «Ищи» игра, украинская пляска.	1	06.10
7	Ходьба в разных направлениях. Упражнение на выработку осанки. Исполнение гаммы. «Ищи» игра. «Полька» Штрауса.	1	20.10
8	Чередование ходьбы с приседанием. Упражнение на выработку осанки. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками. «Ищи» игра, украинская пляска.	1	27.10
9	Ходьба по кругу. Упражнение на выработку осанки. Произвольные ритмические движения.	1	03.11
10	Перестроение из общего круга в кружочки по два. Упражнение с лентами (плавные движения). Ритмический рисунок на бубне. «Будь ловким», «Парная пляска».	1	10.11
11	Бег легкий и сильный. Галоп. Ритмический рисунок на барабане. «Будь ловким», «Парная пляска».	1	17.11
12	Перестроение из общего круга в кружочки по два. Галоп. Восходящая гамма. «Будь ловким», «Парная пляска».	1	01.12
13	Ходьба на носках по кругу. «Поднимай и скрещивай флажки». Галоп. «Третий лишний». Танец звездочек.	1	08.12
14	Ходьба на пятках в разных направлениях. Упражнение на расслабление мышц. «Пружинки». Танец звездочек.	1	15.12
15	Бегать и кружиться. Упражнение на расслабление мышц. «Третий лишний». Танец звездочек.	1	22.12
16	Чередование ходьбы с приседанием. Упражнение с мячом. Ритмический рисунок на барабане. «Веселая игра». Новогодний хоровод.	1	29.01
17	Произвольные ритмические движения. Хороводы.	1	12.01
18	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Перелезание через сцепленные руки. «Третий лишний». «Чеботуха».	1	19.01
19	Ходьба вдоль стен. Перелезание через руки. Сгибание и разгибание рук. «Достань флажок», «Чеботуха».	1	26.01
20	Чередование ходьбы с приседанием. Приседание с одновременным выставлением ноги. «Достань флажок», «Чеботуха».	1	02.02

21	Обходить предметы при ходьбе. Приседание с одновременным выставлением ноги. Нисходящая гамма. «Достань флажок». «Чеботуха».	1	09.02
22	Обегать предметы. Боковой галоп. Встряхивание, сжимание пальцев в кулак. «Ищи» игра, танец звездочек.	1	16.02
23	Ходьба широким и мелким шагом. Боковой галоп. Упражнение с барабанными палочками. «Будь внимателен». Танец звездочек.	1	02.03
24	Ходьба широким и мелким шагом. Протопывание за учителем. Упражнение с барабанными палочками. «Будь внимателен» игра, пляска с лентами.	1	09.03
25	Ходьба, держа ровно спину. Упражнение с мячами. Упражнение для кистей рук. «Теремок»- инсценирование. «Будь внимателен» игра. Пляска с хлопками.	1	16.03
26	Легкий бег. Упражнение с мячами. Упражнение для кистей рук. «Теремок»- инсценирование. «Узнай по голосу» игра, пляска с хлопками.	1	23.03
27	Чередование ходьбы с приседанием. Приставной шаг в сторону. Ритмический рисунок на пианино. «Узнай, кто спрятан?» игра. «Бульба» - пляска.	1	30.03
28	Ходьба и бег. Приставной шаг с приседанием. Ритмический рисунок на пианино. «Узнай, кто спрятан?» игра, «Бульба» - пляска.	1	06.04
29	Бег цепочкой. Галоп. Ритмический рисунок на металлофоне. «Узнай, кто спрятан?» игра. «Бульба» пляска.	1	20.04
30	Ходьба бодрым шагом. Полуприседание и вставание на носки. Упражнение для пальцев. «Кошка и котята» - игра. Хоровод.	1	27.04
31	Перестроение из шеренг в круг. Выставление ноги на носок. Плавные руки. «Кошка и котята» игра. Хоровод.	1	04.05
32	Упражнение для координации движений. Промежуточная аттестация.	1	11.05
33	Произвольные ритмические движения.	1	18.05
34	Произвольные ритмические движения.	1	25.05
Всего 34 часа.			

4 класс

Общая характеристика учебного предмета.

Преподавание ритмики для детей с ОВЗ обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей, их эмоционального состояния, а также воспитания положительных качеств личности, средствами музыкально-ритмической деятельности.

Ритмика оказывает положительное влияние на психофизиологические процессы, познавательную, эмоционально-волевою сферы ребенка, обеспечивает коррекцию психомоторики детей данной категории.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с базисным учебным планом образовательного учреждения на этапе основного общего образования учебный предмет "Ритмика" изучается в 4 классе по 1 часу в неделю. Общий объем учебного времени составляет 34ч.

Цели обучения

формирование умения ориентироваться в пространстве;
способствовать выработке необходимых музыкально-двигательных навыков;
научить детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы;

приобщить детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Программа формирования базовых учебных действий у обучающихся с ОВЗ реализуется в процессе всего школьного обучения.

Задачи:

- формирование мотивационных компонентов учебной деятельности;
- овладение комплексом базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности;
- развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать её результаты в опоре на организационную деятельность педагога.

Личностные учебные действия

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому её восприятию;

Коммуникативные учебные действия:

- вступление в контакт и работа в коллективе;
- использование принятых ритуалов социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращение за помощью и принятие помощи;
- сотрудничество со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Регулятивные учебные действия:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве учебного помещения;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения.

Познавательные учебные действия:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- пользоваться знаками, символами, предметами заместителями;

Предметные учебные действия:

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент;
- слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;
- четко и организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски.

Содержание программы

Упражнение на ориентировку в пространстве

Правильное исходное положение. Ходьба и бег. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в шахматном порядке. Перестроение в круг (круги), цепочки, колонну (колонны), в звездочки и карусели из других построений. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение движений с предметами во время ходьбы. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами.

Наклоны и повороты туловища вправо, влево, сгибая и не сгибая колени, в сочетании с наклонами, в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета. Приседания с опорой и без опоры, с предметами. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. 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. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. 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. Перекрестное поднимание и опускание рук и ног. Одновременные движения рук и ног. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением. Разнообразные перекрестные и круговые движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.

Упражнение на расслабление мышц. Встряхивание кистью. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую. 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. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев. Стойка на полупальцах. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. Имитация распускающегося и увядающего цветка.

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 пальцев. 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 (двумя руками одновременно) в среднем (быстром) темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабанах двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них. Разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике. Разучивание несложных мелодий.

Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

Игры под музыку

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой, регистрами. Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. 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. Составление несложных танцевальных композиций.

Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Шаг, бег, подпрыгивание, прямой (боковой) галоп, маховые движения рук, поскоки с ноги на ногу, переменные притопы, прыжки. Шаг польки, кадрили. Элементы русской пляски. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Основные движения местных народных танцев.

Планируемые результаты.

Обучающиеся научатся:

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

Обучающиеся смогут научиться:

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).

Литература УМК:

- Ритмика для начальной и средней школы. Москва «Просвещение» 1997г.
- Музыка и движение. Издательство «Просвещение» 1983г.
- Музыкально-двигательные упражнения. 1997г.
- Музыкальные игры и пляски. 1980г

Тематическое планирование 4 класс (1 час в неделю, всего 34 часа)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Ходьба по кругу. Круговые движения головы, наклоны. Круговые движения кистью рук. «Плетень» игра. «Круговой галоп».	1	02.09
2	Перестроение из колонны по одному. Взмахи рук. Круговые движения кистью. «Плетень». «Круговой галоп».	1	08.09
3	Перестроение в шахматном порядке. Взмахи рук. Восходящие гаммы. «Плетень». «Круговой галоп».	1	15.09
4	Перестроение в шахматном порядке. Легкие и тяжелые руки. Хоровод листочков. «Узнай по голосу».	1	22.09
5	Легкий бег. Ходьба. Упражнения на выработку осанки. Движение кистей пальцев в разном темпе. «Узнай по голосу». Хоровод листочков.	1	29.09
6	Ходьба топающим шагом. Упражнение на выработку осанки. Ритмический рисунок на ксилофоне. «Кто скорее?» Кадриль.	1	06.10
7	Ходьба топающим шагом. Упражнение на координацию движений. Ритмический рисунок на пианино. Кадриль.	1	20.10
8	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1	27.10

	Полуприседание и прыжки. «Кадриль». «Кто скорее?» игра.		
9	Ходьба по кругу. Упражнение на выработку осанки. Произвольные ритмические движения.	1	03.11
10	Перестроение в шахматном порядке. Повороты туловища. Ритмический рисунок на барабане. «Веселая игра». «Бульба».	1	10.11
11	Перестроение из несколько колонн в несколько кругов. Повороты туловища. «Веселая игра». «Бульба».	1	17.11
12	Ходьба по центру зала. Выставление ноги вперед, назад. Гамма. «Веселая игра». «Бульба».	1	01.12
13	Ходьба по диагонали. Галоп. Нисходящая гамма. «Сбереги свой круг». Танец с фонариками.	1	08.12
14	Ходьба по диагонали. Галоп. Нисходящая гамма. «Сбереги свой круг». Танец с фонариками.	1	15.12
15	Ходьба с флажками. Приставной шаг в сторону. Ритмический рисунок на пианино. «Сбереги свой круг». Новогодний хоровод.	1	22.12
16	Ходьба с ускорением до бега. Приставной шаг. Ритмический рисунок на металлофоне. Новогодний хоровод.	1	29.01
17	Произвольные ритмические движения. Новогодние хороводы.	1	12.01
18	Ходьба по центру зала. Круговые движения головы вперед, назад. Хлопки над головой, на груди. «Петрушка»- прыжки. Ритмический рисунок на аккордеоне. Шаг кадрили. «Не выпустим» - игра.	1	19.01
19	Ходьба по диагонали. Ходьба на внутренних краях стоп. Хлопки и притопы с погремушками. Ритмический рисунок на аккордеоне. «Петрушка» - прыжки. Кадриль.	1	26.01
20	Ходьба на внутренних краях стоп. Упражнение с лентами. Движение кистей рук. Имитация распускающего цветка. «Не выпустим»- игра.	1	02.02
21	Перестроение из круга в звездочки. Упражнение с лентами. Движение пальцев рук. Быстрые шаги на всей ступне.	1	09.02
22	Перестроение из круга в звездочки. Круговые движения туловища. Имитация распускающего цветка. Движение пальцев рук. «Ловишка» - игра. Русская хороводная пляска.	1	16.02
23	Перестроение в шахматном порядке. Круговые движения ног. Имитация увядающего цветка. Движения пальцев рук. Русская хороводная пляска. «Ловишка»- игра.	1	02.03
24	Ходьба с высоким подниманием ног. Приставные шаги в сторону. Имитация увядающего цветка. Притопы с бубном. «Теремок»- инсценирование сказки. Русский народный танец.	1	09.03
25	Ходьба. Перестроение в карусель. Поочередное выставление рук. «Гармошка»- движ-е кистей рук. «Теремок»- инсценирование. Русский народный танец.	1	16.03
26	Бег по кругу. Повороты туловища сидя с передачей мяча. Прыжки. Движение кистей рук. «Теремок»- инсц-е. Русский народный танец.	1	23.03
27	Ходьба по диагонали. Галоп. «Сбереги свой круг» игра. Танец с фонариками.	1	30.03
28	Ходьба на внутренних краях стоп. Упражнение с лентами. Русская народная пляска.	1	06.04
29	Перестроение из круга в звездочки. Упражнение с лентами. Русская народная пляска. «Сбереги свой круг»- игра.	1	20.04
30	Упражнение на выработку осанки. Произвольные ритмические движения.	1	27.04
31	Упражнения с лентами. «Сбереги свой круг» - игра.	1	04.05
32	Упражнение на выработку осанки. Произвольные ритмические движения. Промежуточная аттестация.	1	11.05

33	Произвольные ритмические движения.		18.05
34	Произвольные ритмические движения.		25.05
Всего 34 часа.			