

**Адаптированная рабочая программа по предмету «Ритмика»
для учащихся 1- 4 классов на 2023 - 2024 учебный год**

Разработана и реализуется в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1

Составила: Ушакова Е.Н.

2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по ритмике 1-4 классы составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и на основе:

- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) МО и РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2023-24 учебный год.
- Учебного плана МОУ «СКоШ» на 2023-2024 учебный год.
- Годового календарного графика МОУ «СКоШ» на 2023-2024 учебный год.
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, факультативных, индивидуальных и групповых коррекционных занятий, объединений дополнительного образования МОУ «СКоШ» на 2023-2024.
- На основе примерной АООП.

Преподавание ритмики в специальном (коррекционном) образовательном учреждении обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально - ритмической деятельности.

Целью занятий по ритмике является развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших умственно отсталых школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию. 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 и т. д. — развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук. Этот вид

деятельности важен в связи с тем, что у умственно отсталых детей часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук. Скованность или вялость, отсутствие дифференцировки и точности движений мешают овладению навыками письма и трудовыми приемами. В то же время этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у детей, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений. Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз. Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений. Упражнения на духовой гармонике, исполнение под музыку стихов, попевок, инсценирование песен, музыкальных сказок способствуют развитию дыхательного аппарата и речевой моторики. Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом. Программа по ритмике состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве», «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения». В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности. На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела *«Упражнения на ориентировку в пространстве»*, составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве. Основное содержание второго раздела *«Ритмико-гимнастические упражнения»*, 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.

В раздел *«Упражнения с детскими музыкальными инструментами»*, входят упражнения с детскими

музыкальными инструментами, их рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев. В программу включена игра на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Принцип игры на этих инструментах примерно одинаков и требует большой свободы, точности и беглости пальцев по сравнению с ксилофоном, металлофоном и цитрой. Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

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

После того как ученики научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен (2 класс), таких, как «Почему медведь зимой спит», «Как на тоненький ледок», в которых надо раскрыть не только образ, но и общее содержание. В дальнейшем (3 класс) предлагается инсценирование хорошо известных детям сказок. Лучше всего начинать со сказок

«Колобок», «Теремок». В 4 классе умственно отсталые дети успешно показывают в движениях музыкальную сказку «Муха-Цокотуха», это соответствует пятому разделу программы *«Танцевальные упражнения»*. Обучению умственно отсталых детей танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко. Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.). Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

ПРОГРАММА

1 класс

(1 ч в неделю)

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

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

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

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.

Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в

пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.

Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, 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.

ПРОГРАММА

2 класс

(1 ч в неделю)

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.

Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике.

Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий).

Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в

двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен.

Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа.

Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен.

Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Повторение элементов танца по программе для 1 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 и пляски

Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек».

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова.

Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

3 класс
(1 ч в неделю)

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения.

Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений.

Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное 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.

4класс
(1 ч в неделю)

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения.

Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений.

Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой

и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

Танцы и пляски

Круговой галоп. Венгерская народная мелодия.

Кадриль. Русская народная мелодия.

Бульба. Белорусская народная мелодия.

Узбекский танец. Музыка Р. Глиэра.

Грузинский танец «Лезгинка».

Место предмета в базисном плане:

класс	количество часов в неделю	количество часов в год
1	1	33
2	1	34
3	1	34
4	1	34

Освоение АООП общего образования, созданной на основе ФГОС, обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью двух видов результатов: *личностных и предметных*.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП общего образования включают индивидуально- личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Личностные результаты освоения адаптированной программы отражают: 1) осознание себя как гражданина России;

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно- пространственной организации;

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной

деятельности;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

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

Требования к уровню подготовки

Основные требования к умениям учащихся 1 класса

Учащиеся должны уметь:

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

ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;

ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;

выполнять игровые и плясовые движения;

выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;

начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Основные требования к умениям учащихся 2 класса

Учащиеся должны уметь:

принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

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

Основные требования к умениям учащихся 3 класса

Учащиеся должны уметь:

рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;

самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;

передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;

повторять любой ритм, заданный учителем;

задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

Основные требования к умениям учащихся 4 класса

Учащиеся должны уметь:

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

отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;

различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

**Календарно-тематическое планирование по ритмике 1 класс (33 часа)
1 час в неделю**

№	№	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов	Деятельность учащихся	Оборудование
Упражнения на ориентировку в пространстве.				8 ч		
1	1		Ориентировка в направлении движений.	1	Учащиеся должны научиться ориентироваться в направлении движения (вперёд, назад, налево, направо, в круг, из круга).	
2	2		Ходьба и бег с высоким подниманием колен.	1	Учащиеся должны научиться во время бега высоко поднимать колено.	
3	3		Ходьба и бег с отбрасыванием прямой ноги вперёд и оттягиванием носка.	1	Должны уметь ходить и бегать при этом отбрасывать ногу вперёд с оттянутым носком.	
4	4		Лёгкий бег. Повороты тела влево- вправо.	1	Уметь ориентироваться в направлении движения влево-вправо.	
5	5		Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	1	Отвлекаясь на предметы уметь ориентироваться в пространстве.	
6	6		Перестроение в круг из шеренги, цепочки.	1	Уметь ориентироваться в пространстве.	
7	7		Лёгкий бег на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах.	1	Должны овладеть техникой бега на полупальцах, подпрыгивание на двух ногах. Принять исходное положение.	

8	8		Бодрый, спокойный, топающий шаг.	1	Знать направления движения вправо –влево, шеренга, цепочка, в круг, из круга; ориентироваться пяточка – носочек.	
9	9		«Упражнения на ориентировку в пространстве» - урок обобщения и коррекции умений учащихся.	1	Закрепление. Обобщение музыкальных и ритмических навыков, знаний. Точное исполнение выученных ритмических движений с простейшими хореографическими элементами.	
II четверть						
Ритмико – гимнастические упражнения				8 ч		
10	1		Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	Уметь выполнять наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами (паровозики), движения рук в разных направлениях без предметов.	
11	2		Общеразвивающие упражнения с флажками и палками.	2	Уметь выполнять движения рук в разных направлениях с предметами в руках. Упражнения на выработку осанки: 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.	флажки, палки
12	3		Общеразвивающие упражнения с мячами и обручами.	1	Уметь выполнять движения рук в разных направлениях с предметами в руках:	мячи, обручи

					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).	
13	4		Упражнения на координацию движений.	2	Уметь выполнять 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.	
14	5		Упражнения ритмической гимнастики.	2	Уметь выполнять отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.	
15	6		Упражнение на расслабление мышц.	1	Уметь выполнять свободные круговые движения рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	
16	7		Урок обобщения и коррекции умений учащихся.	1	Закрепление. Обобщение музыкальных и ритмико- гимнастических навыков, знаний. Безошибочное, точное выполнение выученных ритмических движений с простейшими хореографическими элементами.	

III четверть						
Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Игры под музыку.			10 ч			
17	1		Ритмические упражнения с барабаном.		Уметь выполнять отстукивание несложных ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счёт с проговариванием стихов, попевок и без них.	барабан
18	2		Ритмические упражнения с бубном.		Уметь выполнять отстукивание простых ритмических рисунков бубном под счёт с проговариванием стихов, попевок и без них.	бубен
19	3		Ритмические упражнения на пианино.		Уметь исполнять восходящую и нисходящую гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе.	синтезатор
20	4		Пальчиковые игры и самомассаж пальцев.		Уметь выполнять движения кистей рук в разных направлениях. Поочерёдное 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.	Е. Железнова логоритмика «Самомассаж»

					Выделение пальцев рук.	
21	5		Выполнение имитационных упражнений и игр.		Уметь выполнять имитационные упражнения и игры, построенные на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям(повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определённым эмоциональным и динамическим характером музыки.	«Петух» - муз. и сл. Л. Гаврищевой, Н. Нищевой. «Корова» - муз. и сл. Л. Гаврищевой, Н. Нищевой. «Конь» - муз. и сл. Л. Гаврищевой, Н. Нищевой.
22	6		Музыкальные игры с предметами.		Уметь выполнять ритмические движения с предметами в руках: 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).	палки, обручи, мячи.

23	7		Игры с пением.		Уметь выполнять ритмичные движения в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).	флажки, мячи
24	8		Игры с речевым сопровождением.		Уметь выполнять ритмичные движения в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).	
25	9		Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.		Уметь выполнять отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.	
26	10		Элементы русской пляски.		Уметь выполнить притопы одной ногой и поочерёдно, выставление ноги с носка на пятку и с пятки на носок.	
IV четверть						
Танцевальные упражнения.				8 ч		
27	1		Танцевальные упражнения с платочком.		Уметь выполнить притопы одной ногой и поочерёдно, выставление ноги с носка на пятку и с пятки на носок.	платки
28	2		Движение парами: бег, ходьба, кружение на месте		Уметь выполнить определённые движения (бег, ходьба, кружение на месте) совместно с партнёром.	

29	3		Хороводы в кругу.		Знать простой хороводный шаг, шаг на всей ступне.	косынки
30	4		Пляски с притопами, кружением, хлопками. Гопак.		Уметь выполнить притопы одной ногой и поочерёдно, выставление ноги с носка на пятку.	
31	5		Парная пляска.		Уметь выполнять движения в паре: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.	
32	6		Урок контроля, оценки и коррекции знаний учащихся.		Закрепление навыков в процессе специальных упражнений (с предметами, с детскими музыкальными инструментами) под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звёздочек», «каруселей», движения к определённой цели и между предметами).	

Календарно-тематическое планирование по ритмике
2 класс (34 часа)
1 час в неделю

№	№	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов	Деятельность учащихся	Оборудование
I четверть						
Упражнения на ориентировку в пространстве.				9 ч		
1	1		Ориентировка в направлении движений.		Совершенствование навыков при ориентировки в направлении движения (вперёд, назад, налево, направо, в круг, из круга).	
2	2		Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг парами.		Учащиеся должны научиться построению в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному.	
3	3		Построение круга из шеренги и из движения врассыпную.		Учащиеся должны научиться построению круга из движения врассыпную и шеренги; построению шеренги из круга.	
4	4		Ходьба и бег вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала.		Совершенствование навыков ориентироваться (налево – направо, в круг, из круга) при ходьбе и беге вдоль стен с чёткими поворотами в углах.	

5	5		Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами.		Отвлекаясь на предметы суметь сориентироваться в пространстве: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.	
6	6		Ходьба и бег с высоким подниманием колен и отбрасыванием прямой ноги вперёд.		Совершенствование навыков во время бега и ходьбы высоко поднимать колено. Ходьба и бег с отбрасыванием прямой ноги вперёд и оттягиванием носка.	
7	7		Лёгкий бег на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах.		Совершенствование техники бега на полупальцах, подпрыгивание на двух ногах. Принять исходное положение.	
8	8		Бодрый, спокойный, топающий шаг.		Владеть навыками направления движения вправо –влево, шеренга, цепочка, в круг, из круга; ориентироваться пяточка – носочек.	
9	9		«Упражнения на ориентировку в пространстве» - урок обобщения и коррекции умений учащихся.		Закрепление. Обобщение музыкальных и ритмических навыков, знаний. Правильное, быстрое и точное выполнение выученных ритмических движений с простейшими хореографическими элементами.	

II четверть			
Ритмико – гимнастические упражнения.			7 ч
10	1		<p>Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Уметь разводить руки в стороны, раскачивать их перед собой, круговые движения. 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.</p>
11	2		<p>Общеразвивающие упражнения с предметами.</p> <p>Уметь делать повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен.</p>
12	3		<p>Упражнения на выработку осанки.</p> <p>Уметь выставлять правую и левую 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.</p>
13	4		<p>Упражнения на координацию движений.</p> <p>Уметь выполнять движения правой руки вверх – вниз с одновременным движением левой руки от себя – к себе перед грудью (смена рук)</p>

14	5		Перекрёстные движения рук и ног.	Уметь выполнять разнообразные перекрёстные 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.).	
15	6		Упражнения на расслабление мышц.	Уметь свободно владеть частями своего тела. Падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочерёдно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол).	

16	7		Урок обобщения и коррекции умений учащихся.		Закрепление. Обобщение музыкальных и ритмико- гимнастических навыков, знаний. Безошибочное, точное выполнение выученных ритмических движений с простейшими хореографическими элементами.	
III четверть						
Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Игры по музыку.				10 ч		
17	1		Ритмические упражнения с барабаном.		Уметь выполнять отстукивание несложных ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и поочерёдно (в разных вариациях) под счёт с проговариванием стихов, попевок и без них.	барабан
18	2		Ритмические упражнения с бубном.		Уметь выполнять отстукивание несложных ритмических рисунков на бубне в разных вариациях	1.Аудио энциклопедия «Народные

					под счёт с проговариванием стихов, попевок и без них.	инструменты». (бубен)
19	3		Ритмические упражнения на пианино.		Уметь исполнять восходящую и нисходящую гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе.	синтезатор
20	4		Пальчиковые игры и самомассаж пальцев.		Уметь выполнять круговые движения кистью (напряжённое 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 поочерёдно.	«Логоритмические упражнения» Е. Железнова.
21	5		Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки.		Уметь выполнять движения соответствующие разнообразному характеру музыки, динамики (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий)	
22	6		Упражнения на самостоятельное различие темповых, динамических и мелодических изменений в музыке.		Уметь выразить в движении темповые, динамические и мелодически изменения в музыке.	
23	7		Выразительная и эмоциональная передача в		Уметь выразить и эмоционально передать в	

			движениях игровых образов.		движении игровые образы и содержания песен.	
24	8		Музыкальные игры с предметами.		Уметь выполнять ритмические движения с предметами в руках: 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).	«Логоритмические упражнения» Е. Железнова. (обручи, мячи, флажки, палки)
25	9		Игры с пением.		Уметь самостоятельно создать музыкально-	«Зеркало».

					двигательный образ. Инсценировать песню, прохлопывая ритмический рисунок прозвучавшей мелодии.	Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек»
26	10		Игры с речевым сопровождением.		Уметь выполнять ритмические движения в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).	«Логоритмические упражнения» Е. Железнова.
IV четверть						
Танцевальные упражнения.				8 ч		
27	1		Русская хороводная пляска.		Владеть элементами русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).	1.«Березка» русский хоровод. 2.«Во поле березка стояла» р.н.п.
28	2		Танцевальные упражнения с платочком.		Уметь выполнить притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на	платки

				пятку, с пятки на носок.	
29	3		Парная пляска.	Уметь выполнять движения в паре: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.	
30	4		Чешский народный танец.	Уметь выполнить основные движения чешского танца, протопывание несложных ритмических рисунков.	Чешский танец.
31	5		Хлопки. Полька.	Уметь выполнять отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.	
32	6		Зеркало. Русская народная мелодия.	Уметь самостоятельно определить нужное направление по звуковым и музыкальным сигналам;	«Зеркало». Русская народная

					ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.	мелодия
33	7		Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд.		Уметь выполнять отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Владеть навыками: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; ходьба и бег с отбрасыванием прямой ноги вперёд и оттягиванием носка.	
34	8		Урок контроля, оценки и коррекции знаний учащихся.		Закрепление навыков в процессе специальных упражнений (с предметами, с детскими музыкальными инструментами) под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звёздочек», «каруселей», движения к определённой цели и между предметами).	

Календарно-тематическое планирование по ритмике
3 класс(34 часа)
1 час в неделю

№	№	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов	Деятельность учащихся	Оборудование
I четверть						
Упражнения на ориентировку в пространстве.				9 ч		
1	1		Ходьба в соответствии с метрической пульсацией.		Владеть навыками ходьбы с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием колен, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.	
2	2		Построение в колонны по три.		Учащиеся должны научиться построению в колонну по три. Перестроение из колонны по три в колонну парами, в колонну по одному.	
3	3		Перестроение из одного круга в два.		Учащиеся должны научиться перестроению из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путём отступления одной группы детей на шаг вперёд, другой - на шаг назад.	
4	4		Перестроение из общего круга в кружочки.		Учащиеся должны уметь научиться перестроению из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека	

					и обратно в общий круг.	
5	5		Выполнение во время ходьбы и бега движений с предметами.		Отвлекаясь на предметы уметь ориентироваться в пространстве: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место, перекидывать, меняться местами (из круга – в круг, два круга, три круга)	
6	6		Полуприседания.		Должны владеть навыками полуприседания; полуприседания с выставлением ноги на пятку.	
7	7		Ходьба по центру зала, диагонали.		Совершенствование техники ходьбы тихим шагом,	

					быстрым шагом, галопом по центру зала, по диагонали.	
8	8		Бодрый, спокойный, топающий шаг.		Владеть навыками направления движения вправо –влево, шеренга, цепочка, в круг, из круга; по три, по два, по одному.	
9	9		«Упражнения на ориентировку в пространстве» - урок обобщения и коррекции умений учащихся.		Закрепление. Обобщение музыкальных и ритмических навыков, знаний. Правильное, быстрое и точное выполнение выученных ритмических движений с хореографическими элементами.	
II четверть						
Ритмико –гимнастические упражнения.				7 ч		
10	1		Общеразвивающие упражнения.		Уметь делать 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).	
11	2		Повороты туловища в сочетании с наклонами.		Уметь делать повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперёд, в стороны с движением рук.	

12	3		Приседание и полуприседание.	<p>Уметь неторопливо присесть с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.</p> <p>Поднимание на носках и полуприседание. Приседание с одновременным выставлением ноги вперёд и в сторону.</p>	
13	4		Упражнение на координацию движений.	<p>Уметь 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</p>	

					круговыми движениями правой руки.	
14	5		Упражнения на сложную координацию движений с предметами.		Уметь выполнять упражнения на координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками).	
15	6		Составление ритмических рисунков.		Уметь одновременно отхлопывать и протопывать несложные ритмические рисунки в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того что прохлопал и наоборот.	
16	7		Упражнения на расслабление мышц.		Уметь выпрямлять руки в суставах и напрягать все мышцы от плеча до кончиков пальцев; стойка на полупальцах; перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.	
III четверть						
Упражнения с музыкальными инструментами.				10 ч		
Игры под музыку.						
17	1		Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.		Уметь сгибать и разгибать кисти рук, встряхивать, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание.	барабанные палочки

18	2		Упражнения на барабане.		Уметь самостоятельно исполнять различные ритмы на барабане в среднем и быстром темпе.	барабан
19	3		Упражнения на пианино.		Уметь исполнять гаммы на пианино. Разучивание несложных мелодий.	синтезатор
20	4		Упражнения на бубне.		Уметь самостоятельно исполнять различные ритмы на бубне в среднем и быстром темпе.	бубен
21	5		Действия с воображаемыми предметами.		Уметь выразить с помощью воображаемых предметов и эмоционально передать в движении игровые образы и содержания песен.	
22	6		Подвижные игры с пением.		Уметь самостоятельно создать музыкально-	«Логоритмические

					двигательный образ. Инсценировать песню, прохлопывая ритмический рисунок прозвучавшей мелодии.	упражнения» Е. Железнова.
23	7		Подвижные игры с бубном и речевым сопровождением.		Уметь выполнять точно с проговариванием стихов, ритмичные движения в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).	«Логоритмические упражнения» Е. Железнова.
24	8		Импровизация к играм и пляскам.		Уметь самостоятельно импровизировать, темпо ритмически протопывать и прохлопывать различные музыкальные сюжеты. Передать в движении развёрнутый сюжет музыкального рассказа.	
25	9		Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песни.		Уметь передать в движении развёрнутый сюжет музыкального рассказа.	
26	10					
IV четверть						
Танцевальные упражнения.				8 ч		
27	1		Дружные тройки. Полька.		Уметь выполнять основные движения польки, шаг на	Полька.

				носках, шаг польки.	
28	2		Украинская пляска «Коло».	Уметь выполнять основные движения украинского танца, сильные поскоки, боковой галоп.	Украинская пляска «Коло».
29	3		Парная пляска. Чешская народная мелодия.	Уметь выполнить основные движения чешского танца, протопывание несложных ритмических рисунков.	Чешская народна я мелодия.
30	4		«Чеботуха» - русская народная мелодия.	Знать основные движения русского танца и точно выполнить их: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка (для мальчиков) на месте и с продвижением.	«Чеботу ха» - русская народна я мелодия.
31	5		Танец с хлопками.	Уметь показать быстро и точно основные движения	

					карельского танца. Вместе с танцевальными движениями прохлопывать ритмический рисунок танца.	
32	6		«Музыкальный мяч» - танцевальные упражнения с мячом.		Уметь быстро и точно с помощью ритмических упражнений повторить элементы танца и передать их в игровой форме при инсценировке песен.	мячи
33	7		Упражнения на передачу в движении сильной доли такта и динамического нарастания в музыке.		Уметь чувствовать ритм и такт и с помощью ритмических движений передать динамическое нарастание в музыке.	
34	8		Урок контроля, оценки и коррекции знаний учащихся.		Закрепление навыков в процессе специальных упражнений (с предметами, с детскими музыкальными инструментами) под музыку. Умение легко и непринуждённо выполнять все игровые и плясовые движения; в игровых и плясовых движениях передавать различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.	

Календарно-тематическое планирование по ритмике
4 класс(34 часа)
1 час в неделю

№	№	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов	Деятельность учащихся	Оборудование
I четверть						
Упражнения на ориентировку в пространстве.				9 ч		
1	1		Построение в шахматном порядке.		Уметь сохранять правильный рисунок и правильную дистанцию.	
2	2		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.		Учащиеся должны научиться построению в колонну по четыре. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, в колонну по три, в колонну по два и наоборот.	
3	3		Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов.		Учащиеся должны научиться перестроению из нескольких колонн в несколько кругов, четыре отдельных маленьких круга, сужение и расширение кругов.	

4	4		Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели.		Учащиеся должны научиться перестроению (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звёздочек», «каруселей», движения к определённой цели и между предметами).	
5	5		Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием предметов.		Отвлекаясь на предметы (ленты, обручи, скакалки) уметь ориентироваться в пространстве: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место, перекидывать, меняться местами (из круга – в круг, два круга, три круга, четыре круга, в шеренгу, в шахматном порядке и т.д.).	ленты, обручи, скакалки
6	6		Упражнения с предметами.		Должны уметь выполнять перелезание через палку, обруч.	палка, обруч

7	7		Ходьба по центру зала, диагонали.		Совершенствование техники ходьбы тихим шагом, быстрым шагом, галопом по центру зала; умение намечать диагональные линии из угла в угол.	
8	8		Бодрый, спокойный, топающий шаг.		Владеть навыками направления движения вправо –влево, шеренга, цепочка, в круг, из круга; по четыре, по три, по два, по одному.	
9	9		«Упражнения на ориентировку в пространстве» - урок обобщения и коррекции умений учащихся.		Закрепление. Обобщение музыкальных и ритмических навыков, знаний. Правильное, быстрое и точное выполнение выученных ритмических движений с хореографическими элементами.	
II четверть						
Ритмико –гимнастические упражнения.				7 ч		
10	1		Общеразвивающие упражнения.		Уметь делать наклоны, повороты, и круговые движения головы. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным	

					ускорением.	
11	2		Всевозможные сочетания движения ног.		Уметь выставлять ноги вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп.	
12	3		Упражнения на координацию движений.		Уметь применять разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.	
13	4		Прохлопывание и протопывание ритмического рисунка мелодии без предметов.		Уметь выполнять упражнения по музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление ритмических	

					рисунков в сочетании хлопков и притопов.	
14	5		Прохлопывание и протопывание ритмического рисунка мелодии с предметами.		Уметь выполнять упражнения по музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов с предметами (погремушками, бубном, барабаном).	
15	6		Упражнения на расслабление мышц.		Уметь выполнять прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом. Выполнять упражнения: «Петрушка», «Распускающийся цветок» и «Увядаяющий цветок».	
16	7		Урок контроля, оценки и коррекции знаний учащихся.		Закрепление навыков в процессе специальных упражнений.	
III четверть						
Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Игры под музыку.				10 ч		

17	1		Упражнения для кистей и пальцев рук.		Уметь выполнять круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца другим. Уметь двигать кистью и пальцами в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.	
18	2		Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.		Уметь сгибать и разгибать кисти рук, встряхивать, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание.	
19	3		Ритмические упражнения на барабане.		Уметь самостоятельно исполнять различные ритмы на барабане в среднем и быстром темпе.	

20	4		Упражнения на пианино.		Уметь исполнять гаммы на пианино. Разучивание несложных мелодий.	
21	5		Ритмические упражнения на бубне.		Уметь самостоятельно исполнять различные ритмы на бубне в среднем и быстром темпе.	
22	6		Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка.		Уметь с помощью упражнений передать ритмический рисунок, акцент, темповые и динамические изменения в музыке.	
23	7		Подвижные игры с пением.		Уметь самостоятельно создать музыкально-двигательный образ. Инсценировать песню, прохлопывая ритмический рисунок прозвучавшей мелодии.	«Логоритмические упражнения» Е. Железнова.
24	8		Игры с речевым сопровождением .		Уметь выполнять точно с проговариванием стихов, ритмичные движения в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).	«Логоритмические упражнения» Е. Железнова.
25	9		Инсценирование музыкальных сказок и песен.		Ученики должны правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега, притопов, прихлопов в соответствии с характером и построением музыкального отрывка.	
26	10		Ритмические упражнения на		Уметь самостоятельно исполнять	

			трещотках.		различные ритмы на трещотках в среднем и быстром темпе при этом выполняя движения.	
IV четверть						
Танцевальные упражнения.				8 ч		
27	1		Русский танец «Кадриль».		Уметь различать основные характерные движения русской народной мелодии. Выполнять правильно и чётко шаг кадрили.	Кадриль »
28	2		Круговой галоп.		Уметь различать основные характерные движения венгерской народной мелодии. Уметь выполнять пружинящий бег.	

29	3		Белорусский танец «Бульба».		Уметь различать основные характерные движения белорусской народной музыки. Уметь выполнять поскоки с продвижением назад (спиной).	
30	4		Узбекский танец.		Уметь различать основные характерные движения узбекской мелодии.	
31	5		Грузинский танец «Лезгинка».		Уметь различать основные характерные движения грузинской мелодии. Применять навыки быстрых мелких шагов на всей ступне и на полупальцах.	«Лезгинка».
32	6		Танец с хлопками.		Уметь показать быстро и точно основные движения карельского танца. Вместе с танцевальными движениями прохлопывать ритмический рисунок танца.	
33	7		Упражнения на различение элементов народных танцев.		Уметь различать стиль, ритм, темп, различных народных танцев (русский, украинский, белорусский, грузинский и т.д). Различать основные характерные движения некоторых народных танцев.	

34	8		Урок контроля, оценки и коррекции знаний учащихся.	Закрепление навыков в процессе специальных упражнений (с предметами, с детскими музыкальными инструментами) под музыку. Умение легко и непринуждённо выполнять все игровые и плясовые движения; в игровых и плясовых движениях передавать различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.	
----	---	--	--	--	--

Перечень учебно-методического обеспечения:

иллюстрированные картинки с изображением различных движений;
аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр;
резиновые мячи среднего размера;
коврики;
обручи;
скакалки;
бубны;
детские барабаны;
ленты;
платочки;
палки;
флажки.

Список литературы:

Добовчук С. В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие» (М.: МГИУ, 2008)

- Т. А. Зяткина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие» (М.: Издательство «Глобус», 2009)
- Пустовойтова М. Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие» (М.: ВЛАДОС, 2008)
- Бабенкова Е. А., Федоровская О. М. «Игры, которые лечат» (М.: ТЦ Сфера, 2009) Ротерс Т. Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (М.: Просвещение, 1989)
- Шершнева В. Г. «От ритмики к танцу» (М., 2008)
- Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.
- Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.
- Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика/ автор Е.А. Медведева, М., 2002г.

