

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования, науки и молодежной политики
Волгоградской области
Администрация Камышинского муниципального района

МКОУ Верхнедобринская СШ

РАССМОТРЕНО

МО учителей начальных классов

Раут Раут Е.Н.

Протокол №1 от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагог-организатор

Е. Шульц Шульц Е.В.

«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Иванова Иванова В.А.

Приказ №88 от «30» августа 2023 г.

Рабочая программа
по курсу «Ритмика»
для 1-4 классов

с. Верхняя Добринка, 2024 г.

Пояснительная записка.

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

Нормативно-правовой и методологической основой составления Программы являются:

- 1) Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. с последними изменениями;
- 2) Приказ Министерства просвещения РФ № 1026 от 24.11.2022 г. «Об утверждении федеральной адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- 3) Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Вариант 1 МКОУ Верхнедобринской СШ.
- 4) Учебный план МКОУ Верхнедобринской СШ для обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 1) на 2024-2025 учебный год.
- 5) Годовой календарный учебный график МКОУ Верхнедобринской СШ на текущий учебный год.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА «РИТМИКА».

"Коррекционная ритмика" - это специальное комплексное занятие, на котором средствами музыки и специальных физических и психокоррекционных упражнений происходит коррекция и развитие ВПФ, улучшаются качественные характеристики движений, развиваются важные для школьной готовности такие личностные качества, как саморегуляция и произвольность движений и поведения. Занятия по "Коррекционной ритмике" построены на сочетании музыки, движения, речи. Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

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

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

Развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

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

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

Программа по ритмике состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

В каждом разделе 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. В начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

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

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

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

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

Обучению умственно отсталых детей танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения.

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

Цель: развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

Принципы обучения:

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

Задачи обучения:

образовательные:

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

коррекционные — развивающие:

- коррекция имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса; снятие напряжения мышц. Формирование правильной осанки, формирование и развитие памяти;
- развивать умение согласовывать движения частей тела во времени и пространстве;
- развивать мелкую моторику;
- развивать подвижность суставов и силу мышц всего тела;
- развивать внимание;
- оказывать коррекционное воздействие на физическое развитие;

- формировать положительную мотивацию.

воспитательные:

- воспитывать интерес творческой самореализации; воспитывать умения работать в парах, в командах; воспитывать нравственные качества (любовь к окружающим, умение сопереживать).

- Количество часов по годам:

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

Содержание

1 класс (1 ч в неделю)

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

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

МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ

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

Учить выполнять движения в соответствии с изменением характера музыки (быстро — медленно): бодро, свободно, поднимая голову и не сутулясь, не шаркая ногами, маршировать под звучание марша, входить в зал, обходить

его по периметру, останавливаться, затем по музыкальному сигналу опять начинать движение; выполнять движения не только по показу воспитателя, но и по словесной инструкции взрослого, а также самостоятельно.

Учить детей следующим движениям под музыку: развивать все танцевальные движения, с которыми познакомились на 1—2 годах обучения (совершенствовать их, выполнять в большем объеме, использовать в упражнениях хитанцах); образовывать круг, сходиться в центре, затем отступить на место; ходить по кругу друг за другом ритмично, четко, взмахивая руками; бежать друг за другом легким шагом на носках без высокого подъема ног и высоко поднимая ноги; бежать друг за другом, выбрасывая ноги вперед (руки на поясе); двигаться по кругу

приставными шагами, останавливаясь по сигналу; двигаться приставными шагами и приседаниями; ходить парами по кругу (свободную руку держать на поясе или держать в ней предмет, девочки держат край платья), следить за выразительностью движения; соблюдать расстояние между парами при движении парами; поднимать плавно руки вверх, в стороны, убирать их за спину, за голову, поворачивая кисти рук; выполнять разные действия с предметами (передавать их друг другу, поднимать вверх, покачивать ими над головой, бросать и ловить мяч, поднимать вперед).

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

МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ

Игры: «Ворон» (русская народная песня); «Котимыши» Т. Ломовой; «Летчики, следите за погодой!» М. Раухвергера; «Как на тоненький ледок...» (русская народная песня); «Кто скорее?» Л. Шварца; «На зарядку!» М.

Старокадомского; «Каравай», «Горелки», «Теремок» (русские народные песни).

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

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

Тематическое распределение количества часов I'

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

1 класс (1 ч в неделю)

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг и зигзаги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметом 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 сопорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперёд и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

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

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

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

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. 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 одновременной каждой отдельно подсчёта учителя с проговариванием стихов, попевки без них.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

Танцы и пляски

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

Основные требования к умениям учащихся

Учащиеся должны уметь: готовиться к занятиям, строиться в колонну поодному, находить своё место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне; ходить свободным, естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу; ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии; ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; выполнять игровые и плясовые движения; выполнять задания по слуху и по словесной инструкции учителя; начинать и заканчивать движения в соответствии с звучанием музыки

Тематическое распределение количества часов - 1 класс.

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

2 класс

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 поодному. Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную. 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 слентами. Наклон и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибание и несгибание колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, назад, в пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой или 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 в месте 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 ногой 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 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 ритмических движений 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. Поскок из ноги в ногу, легкие поскоки. Переменные прыжки. Прыжки с выбрасыванием ног вперед. Элементы русской пляски: шаг с прыжком на месте и с

продвижением, шаг споскоками, переменный шаг; руки свободновисяят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая сплаточком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба приседанием, кружение спродвижением.

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 нареченьку».

Основные требования к умениям учащихся

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 направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым музыкальным сигналам;
соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме контрастными построениями.

Тематическое распределение количества часов – 2 класс.

№ п/п	Содержание, разделы	Количество часов
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	5ч
2	Ритмико-гимнастические упражнения	14ч

3	Игры под музыку	6ч
4	Танцевальные упражнения	9ч
	Всего	34ч

3 класс

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 обратный 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 носки и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выступлением ног 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 ногой 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 на напряжении 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 кириграмм и плясок.

Действия, воображаемые предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг полки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставный шаг с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

Танцы и пляски

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

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

Основные требования

Учащиеся имеют возможность научиться:

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

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

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

ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с 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;

задаватьсамимритмодноклассникамиипроверятьправильностьегоисполнения(хлопкамиили притопами).

Тематическоераспределениеколичествовчасов-3класс.

№ п/п	Содержание,разделы	Количество часов
1	Упражнениянаориентировкувпространстве	5ч
2	Ритмико-гимнастическиеупражнения	14ч
3	Игрыпод музыку	6ч
4	Танцевальныеупражнения	9ч
	Всего	34ч

4 класс

УПРАЖНЕНИЯ НАОРИЕНТИРОВКУВПРОСТРАНСТВЕ

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов,сужениеирасширениеих.Перестроениеизпростыхиконцентрическихкруговвзвездочкиикарусели.Ходьбапоцентрузала,умениенамечатьдиагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции вовсехвидахпостроенийсиспользованиемлент,обручей,скакалок.Упражненияс предметами,болеесложные,чемвпредыдущихклассах.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающиеупражнения.Круговыедвиженияголовы,наклонывперед, назад, в стороны. Выбрасываниерук вперед, в стороны, вверх изположениярукикплечам.Круговыедвиженияплеч,замедленные,спостоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные,резкие,быстрые,медленныедвижениякистейрук.Поворотытуловищав положениистоя,сидяспередачейпредметов.Круговыедвижениятуловищасвытянутымивсторонуруками,заголову,напоясе.Всевозможныесочетаниядвижений ног:выставлениеногвперед,назад,встороны,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).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висащими 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). УП
РАЖНЕНИЯ 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 определения по заданному ритму мелодии знакомой песни.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Упражнения на самостоятельную передачу движения ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии с сменой частей, музыкальных фраз, мало контрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.

Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

Танцы и пляски

Круговой галоп. Венгерская народная мелодия. Кадриль. Русская народная мелодия.

Бульба. Белорусская народная мелодия. Узбекский танец. Музыка Р. Глиэра.

Грузинский танец «Лезгинка».

Основные требования к умениям учащихся

Учащиеся имеют возможность научиться:

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

различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;

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

различать основные, характерные движения некоторых народных танцев.

Тематическое распределение количества часов – 4 класс

№ п/п	Содержание, разделы	Количество часов
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	5ч

2	Ритмико-гимнастические упражнения	14ч
3	Игры под музыку	6ч
4	Танцевальные упражнения	9ч
	Всего	34ч

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

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

Литература.

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

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

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

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема	Дата	
		по плану	фактически
1	Знакомство с танцевальными упражнениями	12.09.24	
2	Бодрый, спортивный, топающий шаг	19.09.24	
3	Бег легкий на полупальцах. Перестроения в круг из шеренги, цепочки	26.09.24	
4	Изменения направления и формы ходьбы, бега, подскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке	03.10.24	
5	Прямой галоп	10.10.24	
6	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретно-подражательных образах	17.10.24	
7	Выполнение имитационных упражнений	24.10.24	
8	Элементы русской пляски	31.10.24	
9	Простой хороводный шаг	07.11.24	
10	Упражнения на ориентировку в пространстве	14.11.24	
11	Музыкальная игра с предметами	21.11.24	
12	Движения парами: бег, ходьба приседаниями, кружение с продвижением. "Зеркало"	28.11.24	
13	Игра с пением "Ежик"	05.12.24	
14	Движения парами "Зеркало"	12.12.24	
15	Игра с речевым сопровождением	19.12.24	
16	Парная пляска. Чешская народная мелодия	26.12.24	
17	Танец "Пальчики и ручки" русская народная мелодия	09.01.25	
18	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга	16.01.25	
19	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы	23.01.25	
20	Легкий танцевальный бег. "Стукалка" Украинская народная	30.01.12	

	одная мелодия		
21	Музыкальная игра с предметами	06.02.25	
22	Игра с речевым сопровождением	13.02.25	
23	Движение парами: бег, ходьба, кружение на месте	20.02.25	
24	Игра с речевым сопровождением "Ежик". Упражнения с предметами	27.02.25	
25	Упражнения на координацию движений	06.03.25	
26	Хороводы в кругу, пляски с прыжками, кружением, хлопками	13.03.25	
27	Изучение позиций рук. Хороводы в кругу	20.03.25	
28	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Пляска с султанами	27.03.25	
29	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки	03.04.25	
30	Бодрый, спокойный, танцующий шаг. Пляска с султанами	10.04.25	
31	Выполнение имитационных упражнений и игр	17.04.25	
32	Пляска с прыжками. Галоп. Украинская народная мелодия	24.04.25	
33	Передача прыжками хлопками резких акцентов в музыке	16.05.25	

2 класс

№ п/п	Тема	Дата	
		по плану	фактически
1	Прямой галоп, притопы, хороводный шаг		
2	Тихая ходьба, высокий шаг, мягкий пружинистый шаг		
3	Упражнения на самостоятельно различие темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и их выражение в движении		
4	Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег		
5	Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки.		
6	Переменные притопы		
7	Разучивание гаммы в пределах одной октавы на духовой гармонике		
8	Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с передвижением		
9	Упражнения на детских музыкальных инструментах		
10	Элементы русской пляски		
11	Движение парами: бег, ходьба, кружение на месте		
12	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке		
13	Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками		
14	Музыкальные игры с предметами		
15	Танец "Пальчики и ручки" русская народная мелодия "Ой, на горе-то"		
16	Игра с речевым сопровождением		
17	Парная пляска. Чешская народная мелодия		
18	Игра с речевым сопровождением		
19	Инсценирование песни. "Хлопки" полька		
20	Разучивание гаммы в пределах одной октавы на духовой гармонике		
21	"Хлопки" Полька муз. Ю. Слонова		

22	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии		
23	"Зеркало" русская народная мелодия "Ой, хмель, мой хмель"		
24	Построение круга из шеренги и движения в рассыпную		
25	Выразительная и эмоциональная передача движениях игровых образов		
26	Элементы русской пляски		
27	Элементы русской пляски		
28	Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа		
29	Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары		
30	Парная пляска		
31	Упражнения на координацию движений. Парная пляска		
32	Игра с пением и речевым сопровождением		
33	Исполнение ритмических рисунков на бубне		
34	Инсценирование песни. Русская хороводная пляска		

3 класс

№ п/п	Тема	Дата	
		по плану	фактически
1	Повторение элементов танца по программе 2 класса	12.09.24	
2	Шаг на носках, шаг польки	19.09.24	
3	Исполнение гаммы на духовой гармонике в пределах одной октавы в быстром темпе	26.09.24	
4	Широкий, высокий бег	03.10.24	
5	Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя известные элементы движений танца	10.10.24	
6	Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песни	17.10.24	
7	Элементы русской пляски: приставные шаги приседанием	24.10.24	

8	Перестроениеизодногоокругавкружкиподдва, три, четы речеловекаиобратновобщийкруг	31.10.24	
9	Элементырусскойпляски:присядкаиполуприсядкана местеиспродвижением	07.11.24	
10	Движениепарами:боковойгалоппоскок	14.11.24	
11	Инсценировкакапесни.Исполнениеритмовнабубне	21.11.24	
12	Разучиваниенесложныхмелодийнабубне.Основныедвижениянародныхтанцев	28.11.24	
13	Упражнениянакоординациюдвиженийсмячами.Основныедвижениянародныхтанцев	05.12.24	
14	Танец"Дружныетройки"	12.12.24	
15	Исполнениеразличныхритмовнабубне.Танец"Дружныетройки"	19.12.24	
16	Сменаролейвимпровизации	26.12.24	
17	Ходьбавсоответствииисметрическойпульсацией:чередованиеходьбысприседанием,со сгибаниемколеней,наносках,широкимиимелкимишагами,напятках,держа ровнуюспину	09.01.25	
18	Упражнениевпередачеигровыхобразовприинсценированииипесен"Какунашихуворот"	16.01.25	
19	"Парнаяпляска"чешскаянароднаямелодия	23.01.25	
20	Подвижнаяиграспениемиречевымсопровождением"Ворон"	30.01.12	
21	Самостоятельноесоставлениепростыхритмическихрисунков."Парнаяпляска"	06.02.25	
22	Исполнениегаммынадетскомпианиновпределахдвухоктавывбыстромтемпе	13.02.25	
23	Выполнениеупражненийслентами."Парнаяпляска"	20.02.25	
24	Подвижнаяиграсречевымсопровождением	27.02.25	
25	Передачавдвиженияхразвернутогосюжетамузыкальн огорассказа. Элементырусскойпляски	06.03.25	
26	Выполнениедвиженийсобручами.Элементырусской пляски	13.03.25	
27	Передачавдвиженияхразвернутогосюжетамузыкальн огорассказа.Элементырусскойпляски	20.03.25	
28	Разучиваниенесложныхмелодийнаметаллофоне.Дви жениепарами:боковойгалоппоскок	27.03.25	
29	Пляскамальчиков"Чеботуха".Упражнениянакоордин ациюдвижений	03.04.25	

30	Исполнение различных ритмов на бубне. Пляска "Чеботуха"	10.04.25	
31	Перестроение из общего круга в кружки по два, три, четыре человека и обратно	17.04.25	
32	Действия, воображаемые предметы. Пляска "Чеботуха"	24.04.25	
33	Выполнение движений слентами. "Танец хлопками"	16.05.25	
34	Построения и перестроения. Подвижная игра с пением и речевым сопровождением		

4 класс

№ п/п	Тема	Дата	
		по плану	фактически
1	Исполнение элементов плясок танцев, разученных в 3 классе	12.09.24	
2	Упражнения на самостоятельную передачу движения ритмического рисунка	19.09.24	
3	Построение в шахматном порядке	26.09.24	
4	Шаг кадрили. Перестроение из нескольких колон в несколько кругов, сужение и расширение их	03.10.24	
5	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии	10.10.24	
6	Пружинящий бег. Упражнения на детское пианино	17.10.24	
7	Подскоки с продвижением назад. Перестроение из простых концентрических кругов в звездочки и карусели	24.10.24	
8	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах	31.10.24	
9	Упражнения на выработку осанки	07.11.24	
10	Народные танцы	14.11.24	
11	Круговой галоп. Венгерская народная мелодия	21.11.24	
12	Игра с речевым сопровождением "Горюшно"	28.11.24	
13	Упражнения с предметами	05.12.24	
14	Разучивание несложных мелодий на металлофоне. Русская народная мелодия "Во поле береза стояла"	12.12.24	
15	Инсценирование песни "Как у наших у ворот"	19.12.24	
16	Кадриль. Русская народная мелодия	26.12.24	

17	Упражненияспредметами(лентами)	09.01.25	
18	Игранаметаллофонерусскойнародноймелодии"Во полеберезастояла"	16.01.25	
19	Составлениемузыкальнойкомпозиции	23.01.25	
20	"Бульба"Белорусскаянароднаямелодия	30.01.12	
21	Инсценировкапесни	06.02.25	
22	Упражнениядлякостейипальцеврук.Игранадуховой гармонике	13.02.25	
23	Круговойгалоп.Венгерскаянароднаямелодия	20.02.25	
24	Танцевальныеупражнения	27.02.25	
25	Инсценирование"Кнамгостипришли"	06.03.25	
26	Упражнениянакоординациюдвижениймячами.Осн овныедвижениянародныхтанцев	13.03.25	
27	Инсценированиемузыкальнойсказки	20.03.25	
28	Инсценированиемузыкальнойсказки.Грузинскийта нец"Лезгинка"	27.03.25	
29	Упражненияспредметами(скакалки)	03.04.25	
30	Упражнениянадуховойгармонике	10.04.25	
31	Упражнениясобручами	17.04.25	
32	Упражнениянаметаллофонеосновногоритмазнаком ойпесни	24.04.25	
33	Исполнениеразличныхритмовнабубне	16.05.25	
34	Основныедвижениянародныхтанцев		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 284904154893307766464458434654888258361777585632

Владелец Иванова Валентина Алексеевна

Действителен с 02.09.2024 по 02.09.2025