


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кольская средняя общеобразовательная школа № 2  
Кольского района Мурманской области

<p>РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей коррекционных классов МБОУ Кольской СОШ № 2 Протокол № <u>01</u> от «<u>30</u>» <u>08</u> 2023г.</p> <p>Руководитель МО <u>Е.Г. Телешина</u></p>	<p>ПРИНЯТО педагогическим советом МБОУ Кольской СОШ № 2 Протокол № <u>01</u> от «<u>30</u>» <u>08</u> 2023г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Приказом МБОУ Кольской СОШ № 2 от «<u>01</u>» <u>09</u> 2023г. № <u>314-о</u></p> <p>Директор <u>О.К. Ярмолич</u> МП</p> 
--	--	--

**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ  
«Ритмика»**

на 2023/2024 учебный год

Классы: 1 - 4

(АООП обучающихся с УО, вариант 1)

Программа разработана: Османова Н.А., учитель физической культуры, высшая  
квалификационная категория

г. Кола  
2023

### Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Ритмика» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов и программно-методического обеспечения:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г., статья 28.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1599.
3. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22.12.2015г. № 4/15).
4. Методические рекомендации по вопросам внедрения ФГОС ОВЗ № 07.028.11.0005 от 11.04.2014г., разработанные ГБОУ ВПО «Московский городской психолого-педагогический университет».
5. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ КСОШ №2
6. Коррекционно - образовательная программа для детей с глубоким нарушением интеллекта. МО РФ и Международный университет семьи и ребенка им. Рауля Валленберга. /Под ред. Л.М. Шипициной./ СПб.: Образование, 1996 год (1,2,3,4 выпуск).
7. Программы подготовительного и 1-4 классов коррекционных образовательных учреждений VIII вида. /Под ред. В.В. Воронковой./ М.: «Просвещение», 1999.
8. Устав Учебный план МБОУ КСОШ №2
9. Критская Е.Д., Сергеева Г.П. Технологические карты уроков. «Школа России» И «Перспектива». Издание 2016 год.
10. Бекина С.И. Музыка и движение. Издательство «Просвещение» 1984 год.

#### **При разработке рабочей программы учтены:**

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ (СанПиН 2.4.2.3286-15).
- Рекомендации МОиН Мурманской области № 17-02/719-ИК от 29.01.2015г. «О направлении примерного перечня оборудования для организации образовательной деятельности обучающихся с ОВЗ в соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с ОВЗ».

Предлагаемая программа соответствует положениям Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа отражает общее содержание образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и следующие программы, ориентированные на достижение личностных и предметных результатов:

- программу формирования базовых учебных действий;
- программу духовно-нравственного (нравственного) развития, воспитания обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- программу формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни;
- программу коррекционной работы;
- программу сотрудничества с родителями;
- программу внеурочной деятельности.

Программа соответствует требованиям к структуре рабочих программ, заявленным в ФГОС, и включает:

1. Пояснительную записку, в которой конкретизируются общие цели образования с учетом специфики учебного предмета.
2. Общую характеристику учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.
3. Описание места учебного предмета в учебном плане.
4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.
5. Содержание учебного предмета.
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.
7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

### **Цели и задачи курса:**

осуществление коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

использование занятий по ритмике в качестве важнейшего средства воздействия на интеллектуальную, эмоциональную и двигательную сферы, на формирование личности обучающегося, воспитание у него положительных навыков и привычек, на развитие наблюдательности, воображения, пространственной ориентации и мелкой моторики рук. развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

### **Задачи:**

- чётко выполнять упражнения на ориентировку в пространстве;
- развивать у детей подвижность рук и ног, пальцев;
- свободно выполнять игровые и плясовые движения;
- сохранять правильную дистанцию при ходьбе;
- выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы и бега.
- развивать ловкость, быстроту реакции, точность движений.
- расширять знания учащихся;
- учить детей согласовывать движения рук с движениями туловища, головы, ног.

### **Основные направления коррекционной работы**

- развитие двигательной - эмоциональной сферы;
- развитие познавательной сферы;
- развитие общей и речевой моторики;
- совершенствование координации движений;
- ориентировка в пространстве;
- укрепление здоровья;
- формирование здорового образа жизни.

### **Задачи коррекционной работы:**

- выявление особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью;
- осуществление индивидуально ориентированной педагогической помощи;
- организация индивидуальных и групповых занятий для детей с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, разработка и реализация учебных планов
- реализация системы мероприятий по социальной адаптации обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- оказание родителям обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) консультативной и методической помощи по психолого-педагогическим, социальным, правовым, медицинским и другим вопросам, связанным с их воспитанием и обучением.

### **Характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися**

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, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звёздочек») осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умений ориентироваться в нём.

Упражнения с предметами – развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Упражнения с простыми музыкальными инструментами для развития у детей подвижности, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие.

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».

На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока можно отводить на каждый раздел, разное количество времени, но в начале и в конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабления, успокоения.

Содержание первого раздела составляют упражнения помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Содержание второго раздела составляют ритмико – гимнастические упражнения. В этот раздел входят упражнения на выработку координационных движений.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуют с подготовительных упражнений для рук.

Во время проведения игр под музыку стоит задача научить учащихся создавать музыкально – двигательный образ.

Например : «зайчик» (прыгает), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг) и т.д.

Обучение детей танцам и пляскам предшествует работа по привитию чёткого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Задания этого раздела носит не только развивающий, но и познавательный характер.

#### **Место учебного предмета в учебном плане.**

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально – волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Рабочая программа предназначена для учащихся 1 класса и составлена с учётом возрастных и психологических особенностей развития учащихся, уровня их знаний и умений. Программа представляет собой целостный документ, включающий разделы: пояснительную записку; основное содержание; требования к уровню подготовки учащихся, календарно – тематическое планирование, рассчитана на один урок в неделю.

#### **Программы рассчитаны:**

1 класс – 33 часа

2 класс – 34 часа

3 класс – 34 часа

4 класс – 34 часа

#### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

##### **Личностные результаты освоения учебного предмета:**

- умение воспринимать инструкции;
- умение участвовать в процессе общения и совместной деятельности с взрослыми и сверстниками;
- умение доводить дело до конца;
- развитие самостоятельности;
- развитие волевых качеств;
- развитие эмоционально-нравственной отзывчивости;

##### **Предметные результаты освоения учебного предмета:**

- 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.
- 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 внимания на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.
- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малокоонтрастными 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.

### **Содержание учебного предмета:**

- Упражнения на ориентировку в пространстве.
- Ритмико-гимнастические упражнения.
- Упражнения с детскими музыкальными инструментами.
- Игры под музыку.
- Танцевальные упражнения.
- Танцы и пляски.

### **Способы и формы оценки образовательных результатов:**

1. Знания и умения учащихся оцениваются по результатам их индивидуального и фронтального опроса, самостоятельных работ.
2. При оценке устных ответов принимаются во внимание: правильность ответа по содержанию, свидетельствующая об осознанности усвоения изученного материала.
3. Полнота ответа.
4. Умение практически применять свои знания.
5. Последовательность изложения и речевое оформление ответа.

### **Оценка устных ответов.**

- Диагностика

## **Содержание программы**

### **1а класс**

#### **Основные задачи:**

- выполнение ритмических движений под музыку;

- знакомство с танцевальными движениями;
- перестроение в круг из шеренги и цепочки;
- отстукивание простых ритмических рисунков;
- движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.

### **Упражнения на ориентировку в пространстве.**

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен; с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягивание 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»). Движение 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 поднятие 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 позиции 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 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. 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 притопа, 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); притопа одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружение, хлопками.

## **Танцы и пляски.**

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

«Стукалка». Украинская народная мелодия.

«Подружились». Муз. Т. Вилькорейской.

«Пляска с султанчиками». Украинская народная мелодия.

Пляска с прытопами. «Гопак». Украинская народная мелодия.

## **2 класс**

### **Основные задачи:**

- приучать детей двигаться в соответствии со спокойным плясовым маршевым характером музыки;
- ритмично ходить под музыку, хлопать в ладоши и одновременно полу приседать;
- поднимать флажки, платочки, помахивать ими;
- собираться в круг в играх и хороводах;
- приветствовать учителя.

### **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. 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 колени 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 колени, 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.

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

### **Игры под музыку.**

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

### **Танцевальные упражнения.**

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

### **Танцы и пляски.**

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

«Парная пляска». Чешская народная мелодия.

«Хлопки». Полька. Муз. Ю. Слонова.

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

### **Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

#### **технические средства:**

- компьютер;
- музыкальные инструменты (аккордеон, фортепиано);
- технические средства обучения (магнитофон, проигрыватель);
- спортивный инвентарь.

#### **демонстрационный материал:**

#### **раздаточный материал:**

- мячи и шары разных размеров;
- флажки, ленты, обручи, кегли;
- барабаны, треугольники, ложки.

### **3 класс**

#### **Основные задачи:**

- совершенствование навыков ходьбы и бега;
- исполнение несложных ритмических рисунков на музыкальных инструментах (барабан, бубен);
- инсценирование доступных песен;
- выполнение игровых и плясовых движений после показа учителя;
- ощущать смену темпа звучания произведения.

#### **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 координации*. 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 напряжениях 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 различных ритмов на барабанах 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 пружинное, плавное, спокойное, 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 продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

#### **Танцы и пляски.**

«Дружные тройки». Полька. Муз. И. Штрауса.

Украинская пляска «Коло». Украинская народная мелодия.

«Парная пляска». Украинская народная мелодия.

«Танец с хлопками». Карельская народная мелодия

#### **4 класс**

#### **Основные задачи:**

- выполнение упражнений на выработку осанки;
- выполнение упражнений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения;
- прохлопывание ритмических рисунков звучащих мелодий;
- повторение пройденных элементов танца;
- использование музыкальных игр с предметами.

#### **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 пояс. 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, резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на глени. 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, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на карточки 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. Движение кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений на барабане.

### **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 танце, разученных в 3 классе. Упражнения на различие элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки 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 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.