

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КУРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КУРГАНСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА № 8»

«Рассмотрено»

МО начальных

классов

Протокол № .....

« \_\_\_ » августа 2023 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по

УВР

\_\_\_\_\_ Денщикова

Н.В.

« \_\_\_ » августа 2023 г.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ «Курганская школа

№ 8»

\_\_\_\_\_ Мальцева В.А.

Приказ № \_\_\_\_\_ « \_\_\_ » августа  
2023 г.

**Рабочая программа по предмету  
«Ритмика»**

учителя, работающего по федеральному государственному образовательному  
стандарту образования обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
вариант 1

Составитель: Кудрякова В.А.

Курган  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 ГБОУ «Курганская школа № 8», введенной в действие приказом директора № 218 от 08.06.2023 г.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Изучение коррекционного курса «Ритмика» направлено на достижение следующей **основной цели** - развитие общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

### **Задачи программы:**

- Развивать восприятие музыкальных образов и выражать их в движениях;
- Развивать умение согласовывать движения с характером музыки;
- Развивать музыкальные способности;
- Развивать чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки;
- Научить школьников правильно и осмысленно двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением;
- Научить выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением;
- Развивать творческие способности личности, прививать навыки участия в коллективной творческой деятельности.

### **Основные направления работы по ритмике:**

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

**Ритмико-гимнастические упражнения** (общеразвивающие упражнения, упражнения с детскими музыкальными инструментами;)

#### **Игры под музыку**

#### **Танцевальные упражнения**

В каждом направлении 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 направлениям 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 направления составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

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

Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

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).

Танцевальные упражнения. 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.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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.

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, подпевок, 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.

### **Описание места курса коррекционно-развивающей области «Ритмика» в учебном плане:**

Курс коррекционно-развивающей области «Ритмика» реализуется с 1-4 класс.

Программа курса рассчитана:

1 класс 33 часа, 1 час в неделю.

2 класс 34 часа, 1 час в неделю.

3 класс 33 часа, 1 час в неделю

4 класс 34 часа, 1 час в неделю.

### **Личностные, предметные результаты освоения учебного предмета**

Освоение обучающимися программы, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими 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 (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

### **Обучающийся научится:**

#### **1. Ритмика (теоретические сведения):**

- осознавать значение ритмической деятельности, её роль в жизни человека и для собственного развития;
- дифференцировать и называть виды ритмической деятельности;
- дифференцировать и называть формы музыкально-ритмической деятельности;
- понимать связь движения с заданным ритмом, характером музыки, связь техники речи с характером движения;
- понимать роль занятий ритмической деятельностью для развития музыкального слуха, ориентировочных умений;

#### **2. Специальные ритмические упражнения:**

- реагировать на сигнальные слова «движение», «темп», «ритм»;
- выполнять движения в соответствии с освоенным видом ритмического упражнения;
- согласовывать темп движения с проговариванием;
- прослеживать движения рук взглядом.

#### **3. Упражнения на связь движений с музыкой:**

- согласовывать характер, темп, направление движения в соответствии с видом упражнений;
- понимать характер, ритм музыки, песни и двигаться под музыку;
- новым видам ходьбы, бега и другим видами движений как средствам выражения простейших музыкально-двигательных образов.

#### **4. Упражнения ритмической гимнастики:**

- выполнять амплитуду движения в соответствии с видом упражнения;
- выполнять ритмические гимнастические движения без предмета, с предметом на счет, с хлопками, с проговариванием стихов, пословиц, речевой и др.;
- правильно захватывать предмет для выполнения определённого упражнения ритмической гимнастики;
- дифференцировать движения кисти, пальцев руки для захвата и удерживания предмета при выполнении упражнений под музыку;
- зрительному прослеживанию за предметом;
- стремиться к выразительности и красоте движений;
- использовать свои двигательные и зрительные возможности при выполнении упражнений ритмической гимнастики.

#### **5. Подготовительные упражнения к танцам:**

- сознательно относиться к выполнению движений;
- выполнять упражнения для ступней ног (вставание на полупальцы, выставление ноги на пятку и носок);
- принимать положение полуприседания;
- необходимым танцевальным движениям;
- принимать и удерживать правильную осанку;
- выполнять согласованные движения с партнёрами.

#### **6. Элементы танцев:**

- выполнять различные виды ходьбы, бега под музыку;
- дифференцировать виды танцевальных движений, обозначать их точным словом;
- выполнять элементы танцевальных движений.

#### **7. Танцы:**

- принимать базовые исходные позиции и выполнять движения изучаемого танца;
- выполнять танцевальные движения в общем ритме и темпе совместно с партнером;
- ориентироваться в пространстве зала и свободно передвигаться в нем с изменением темпа музыки и направления движения («Гопак», «Полька», «Хоровод» и др.);

- выполнять самостоятельно движения под музыку;
- технике и культуре движений танца;
- слушать танцевальную музыку, двигаться под музыку;
- выполнять коллективные танцевальные движения.

#### 8. Музыкально-ритмические и речевые игры:

- выполнять имитационные и образно-игровые движения под музыку;
- принимать участие в музыкально-ритмических играх;
- регулировать силу, высоту голоса, внятность произношения в речевых играх;
- выполнять мимические и пантомимические движения;
- самовыражению в музыкально-ритмических играх.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- принимать активное участие в художественных событиях класса, творческой жизни школы, города и др. (творческие вечера, концерты, конкурсы, фестивали и др.);
- самостоятельно решать творческие задачи, высказывать свои впечатления о концертах, спектаклях, кинофильмах, художественных выставках и др., оценивая их с художественно-эстетической точки зрения.

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится учителем в рамках педагогической диагностики. Диагностика развития ритмических способностей проводится в начале и конце учебного года. Её результаты необходимы для поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории и для оптимизации работы с группой детей.

Диагностика включает в себя следующие разделы:

1. Ритмичность на уровне метра.
2. Ритмичность на музыкальном уровне.
3. Гибкость тела.
4. Осанка.
5. Пространственная ориентировка.
6. Координация.

Методика проведения мониторинга развития и формирования музыкально-двигательных способностей детей на занятиях ритмики см. ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Результаты диагностики развития способностей обучающихся заносятся в сводную таблицу. См. ПРИЛОЖЕНИЕ 2

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Тематическое планирование коррекционно-развивающего курса «Ритмика» (1 класс)**  
**(33 ч в год, 1 ч в неделю)**

№	Раздел	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	7	Занимает правильное исходное положение по словесной инструкции. Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен Выполняет перестроение в круг из шеренги, цепочки Ориентируется в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга Двигается по залу в разных направлениях, не мешая друг другу
2	Ритмико-гимнастические	6	Выполняет наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»)

	упражнения		Выполняет упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты) Выполняет наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку) Выставлять правую и левую ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	7	Выполняет поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки Выполнять простые упражнения на детских музыкальных инструментах
4	Музыкальные игры	7	Различает характер музыки Передаёт притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке Выразительно и эмоционально передаёт в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека) Исполняет игры с пением и речевым сопровождением
5	Танцевальные упражнения	6	Выполняет элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) по показу и по словесной инструкции учителя Исполняет притопы одной ногой и поочередно, выставляет ноги с носка на пятку

Календарно-тематическое планирование  
1 класс- 33 часа

№	Раздел, тема	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	<b>4</b>		
1	Правильное исходное положение	2		
2	Ходьба и бег по ориентирам	2		
3	Построение и перестроение			
4	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга	3		
	<b>Ритмико-гимнастические упражнения</b>	<b>6</b>		
5	Общеразвивающие упражнения	2		
6	Упражнения на координацию движений	2		
7	Упражнения на расслабление мышц	2		
	<b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами</b>	<b>7</b>		
8	Упражнения для кистей рук	2		
9	Отстукивание простых ритмических рисунков на музыкальных инструментах	2		
10	Игра на музыкальных (детских) инструментах	3		
	<b>Музыкальные игры</b>	<b>7</b>		
11	Ритмические движения в соответствии с различным характером музыки	2		
10	Имитационные упражнения и игры (игры на подражание конкретным образам)	2		
13	Музыкальные игры с предметами	2		
14	Игры с пением или речевым сопровождением	1		

	<b>Танцевальные упражнения</b>	<b>6</b>		
15	Знакомство с танцевальными движениями	3		
16	Разучивание детских танцев	3		
	<b>ВСЕГО</b>	<b>33 часа</b>		

### Содержание учебного предмета (2 класс)

Общее количество часов составляет 34 часа, из расчета 1 час в неделю.

№	Раздел	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	4	Выполняет перестроение в колонну по два; перестроение карусель Двигается по залу в разных направлениях, не мешая друг другу
2	Ритмико-гимнастические упражнения	8	Выполняет наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики») Выполняет упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами (мячи, обручи, флажки, скакалки) Выполняет наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку) Выставлять правую и левую ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение Выполняет упражнения на координацию движений
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	4	Выполняет поочередное и одновременное сжатие в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки Выполнять простые упражнения на детских музыкальных инструментах (бубном, погремушками)
4	Музыкальные игры	8	Различает характер музыки Передаёт притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке Выразительно и эмоционально передает в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека) Исполняет игры с пением и речевым сопровождением
5	Танцевальные упражнения	10	Выполняет элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) по показу и по словесной инструкции учителя Исполняет притопы одной ногой и поочередно, выставляет ноги с носка на пятку

**2 класс- 34 часа**

№	Раздел, тема	Кол-во	Дата	
			План	Факт

		<b>часов</b>		
	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	<b>4</b>		
1	Построение в колонну по два	2		
2	Перестроение карусель	2		
	<b>Ритмико - гимнастические упражнения</b>	<b>8</b>		
3	Поклон. Характер музыки	1		
4	Упражнения на координацию	1		
5	Упражнения на расслабление мышц	2		
6	Упражнения с звучащими инструментами	2		
7	Работа с предметами – мячи, обручи	1		
8	Общеразвивающие упражнения с предметами – флажки, скакалки	1		
	<b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами</b>	<b>4</b>		
9	Упражнения с бубном	2		
10	Упражнения с погремушками	2		
	<b>Музыкальные игры</b>	<b>8</b>		
11	Игровой образ	2		
12	Инсценировка	2		
13	Импровизация движений на музыкальные темы. Этюд	2		
14	Простейшие подражательные упражнения. Времена года. Птицы и звери	2		
	<b>Танцевальные упражнения</b>	<b>10</b>		
15	Позиции рук – подготовительная, 1, 2, 3	1		
16	Русский хоровод. Рисунки танца	1		
17	Русский хоровод. Движения танца	2		
18	Русский хоровод. Сольная часть	2		
19	Этюд «Полька»	2		
20	Танец «Ладочки»	2		
	<b>Всего</b>	<b>34 часа</b>		

### Содержание учебного предмета (3 класс)

Общее количество часов составляет 34 часа, из расчета 1 час в неделю.

№	Раздел	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	4	<p>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 concentрические 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.</p> <p>Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.</p>
2	Ритмико-гимнастические упражнения	10	<p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>Наклоны, повороты и круговые движения головы</p> <p>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)</p> <p>Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук</p>

			<p>Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение</p> <p>Поднимание на носках и полуприседание, круговые движения ступни, приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону</p> <p>Перелезание через сцепленные руки, через палку, упражнения на выработку осанки</p> <p>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</p> <p>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</p>
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	4	<p>Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками</p> <p>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</p>
4	Музыкальные игры	8	<p>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</p> <p>Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен</p> <p>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</p>
5	Танцевальные	8	Повторение элементов танца по программе 2 класса:

упражнения	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 «Капельки дождя» «8 марта» «Каникулы».
------------	---

### 3 класс- 34 часа

№	Раздел, тема	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	<b>4</b>		
1	Упражнение на ориентировку в пространстве. Чередование строя	4		
	<b>Ритмико-гимнастические упражнения</b>	<b>10</b>		
2	Ритмико – гимнастические упражнения. Позиции рук	1		
3	Ритмико – гимнастические упражнения. Комбинированные	2		
4	Характер музыки	1		
5	Упражнения на координацию движений с предметами	2		
6	Упражнения на расслабление мышц на полу, с предметами	2		
7	Общеразвивающие упражнения с предметами-построение рисунков на полу (круговые и линейные)	2		
	<b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами</b>	<b>4</b>		
8	Упражнения с бубном	1		
9	Упражнения с барабаном	2		
10	Упражнения с погремушками	1		
	<b>Музыкальные игры</b>	<b>8</b>		
11	Групповая игра под музыку	1		
12	Индивидуальная игра под музыку	2		
13	Импровизированные упражнения с предметами. Группой	2		
14	Импровизированные упражнения с предметами. Индивидуально	1		
15	Импровизации на музыкальные темы «Осень»	1		
16	Обобщающий урок	1		
	<b>Танцевальные упражнения</b>	<b>8</b>		
17	Танцевальные упражнения. Этюд «8 марта»	3		
18	Танцевальные упражнения. Этюд «Капельки дождя»	3		
19	Танцевальные упражнения. Этюд «Каникулы»	2		
	<b>Всего</b>	<b>34 часа</b>		

### Содержание программы (4 класс)

Общее количество часов составляет 34 часа, из расчета 1 час в неделю.

№	Раздел	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Упражнения на	4	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре

	ориентировку в пространстве		<p>Построение в шахматном порядке Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их</p> <p>Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол</p> <p>Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.</p> <p>Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах</p>
2	Ритмико-гимнастические упражнения	10	<p>Общеразвивающие упражнения: Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны</p> <p>Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений</p> <p>Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов</p> <p>Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе</p> <p>Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп</p> <p>Упражнения на выработку осанки</p> <p>Упражнения на координацию движений Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей</p> <p>Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений</p> <p>Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени</p> <p>Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном)</p> <p>Упражнение на расслабление мышц:</p> <p>Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»)</p> <p>С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка)</p> <p>То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка)</p>
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	4	<p>Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак)</p> <p>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</p> <p>Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике</p> <p>Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни</p>
4	Музыкальные игры	7	Упражнения на самостоятельную передачу в движении

			<p>ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке</p> <p>Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки</p> <p>Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии</p> <p>Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.</p> <p>Составление несложных танцевальных композиций</p> <p>Игры с пением речевым сопровождением</p> <p>Инсценирование музыкальных сказок, песен</p>
5	Танцевальные упражнения	9	<p>Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе</p> <p>Упражнения на различение элементов народных танцев:</p> <p>Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег</p> <p>Поскоки с продвижением назад (спиной)</p> <p>Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.</p> <p>Танцы «Оранжевое солнце», «Вальс»</p>

#### 4 класс- 34 часа

№	Раздел, тема	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	<b>4</b>		
1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	2		
2	Перестроение из кругов в звездочки	2		
	<b>Ритмико-гимнастические упражнения</b>	<b>10</b>		
3	Ритмико – гимнастические упражнения с предметами платочки, мячи, обручи	1		
4	Упражнения на координацию движений с предметами	1		
5	Упражнения на координацию движений парами	2		
6	Упражнения на расслабление мышц на полу	1		
7	Упражнения на расслабление мышц в парах	2		
8	Общеразвивающие упражнения на полу	1		
9	Общеразвивающие упражнения в парах	2		
	<b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами</b>	<b>4</b>		
10	Упражнения с бубном	2		
11	Упражнения с барабаном	1		
12	Упражнения с погремушками	1		
	<b>Музыкальные игры</b>	<b>7</b>		
13	Импровизация движений на музыкальные темы	1		
14	Подражательные упражнения группой	1		
15	Подражательные упражнения в парах	2		
16	Подражательные упражнения индивидуально	1		
17	Игры под музыку индивидуальные	1		
18	Игры под музыку групповые	1		
	<b>Танцевальные упражнения</b>	<b>9</b>		

19	Этюд «Оранжевое солнце»	5		
20	Этюд «Вальс»	4		
	<b>Всего</b>	<b>34 часа</b>		

### Материально-техническое обеспечение

#### Материальные средства:

- хореографический зал;
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека; диски DVD, диски DVD– караоке
- детские песни из мультфильмов
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты.

Мониторинг развития и формирования музыкально-двигательных способностей детей  
на занятиях ритмики

Параметры обследования	Методика обследования
Ритмичность на уровне метра	<p>Необходимо воспроизвести метрический рисунок мелодии в хлопках.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>1 балл – сбивчивое метрическое исполнение</p> <p>2 балла – воспроизведение с нарушениями метрической координации.</p> <p>3 балла – точное воспроизведение метрического рисунка.</p>
Ритмичность на музыкальном уровне	<p>Необходимо прохлопать или простучать ритм исполняемой мелодии, а так же обозначить сильную и слабую долю.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>1 балл – слабый уровень ритмической регуляции.</p> <p>2 балла – средний уровень ритмической регуляции. Умение использовать элементы пунктирного ритма.</p> <p>3 балла – высокий уровень ритмической регуляции. Использование ритма и пауз.</p>
Гибкость тела	<p>Необходимо продемонстрировать:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наклоны туловища вперед в положении сидя или из положения стоя.</li> <li>2. Поднимание рук вверх в положении лежа на животе (для оценки подвижности плечевого пояса).</li> <li>3. Разведение ног — "шпагат". Проводится в 2-х вариантах: в стороны и вперед-назад.</li> </ol> <p>Критерии оценки:</p> <p>1 балл – слабый уровень гибкости.</p> <p>2 балла – средний уровень гибкости.</p> <p>3 балла – высокий уровень гибкости.</p>
Осанка	<p>Необходимо продемонстрировать привычную и ненапряженную манеру держать свое тело в положении стоя, сидя, в движении.</p> <p>1 балл – слабый уровень, вертикальная поза не устойчива, избыточный прогиб поясничного отдела позвоночника, выступающий живот, торчащие <u>лопатки</u> .</p> <p>2 балла – средний уровень, вертикальная поза не устойчива, плечи слегка отведены, голова держится прямо .</p> <p>3 балла – высокий уровень, правильная осанка, плечи слегка отведены, грудь приподнята, спина ровная, голова держится прямо.</p>
Пространственная ориентировка	<p>Необходимо проследовать по заданному маршруту, относительно заданного ориентира. Сохранять направление движения; обозначать его соответствующими пространственными терминами, мысленно представлять себя на месте, которое занимает в пространстве тот или иной предмет после поворота на 90° и 180°.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>1 балл – беспорядочное передвижение в пространстве.</p> <p>2 балла – правильное следование по заданному маршруту, но ориентируясь по схеме пути или дезориентация после поворота на 90° и 180°.</p> <p>3 балла – правильное следование по заданному маршруту.</p>
Координация	<p>Необходимо выполнить комбинацию из шагов и поворотов, заданную учителем в словесной форме.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>1 балл – беспорядочное исполнение комбинации</p> <p>2 балла – правильное исполнение комбинации, но с ошибками в музыкально ритме</p> <p>3 балла – правильное исполнение комбинации, согласованные движения во времени, пространстве и под музыку.</p>

