

Адаптированная образовательная программа учебного предмета «Ритмика»

1-4 класс

Данная адаптированная образовательная программа учебного предмета «Ритмика», учитывает особенности психофизического развития обучающихся с ОВЗ, содержит требования к организации учебных занятий по предмету и составлена в соответствии с принципами коррекционной педагогики.

Целью предмета «Ритмика» является развитие музыкальных способностей учащихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры.

Основными задачами предмета являются:

- приобщение к музыке;
- развитие музыкально-ритмических способностей;
- развитие физических данных, координации, ориентировки в пространстве;
- активизация творческих способностей;
- психологическое раскрепощение;
- формирование умений соотносить движение с музыкой;
- приобретение общетеоретической грамотности, предполагающей знания основ хореографического и музыкального искусства;
- обучение творческому использованию полученных умений и практических навыков;
- развитие художественного вкуса, фантазии;
- воспитание внимания, аккуратности, трудолюбия.

Коррекционные задачи:

1. *Совершенствование движений и сенсомоторного развития:*
 - развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук;
 - развитие артикуляционной моторики.
2. *Коррекция отдельных сторон психической деятельности:*
 - развитие зрительного восприятия и узнавания;
 - развитие зрительной памяти и внимания;
 - формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина);
 - развитие пространственных представлений ориентации;
 - развитие представлений о времени;
 - развитие слухового внимания и памяти;
 - развитие фонетико-фонематических представлений, формирование звукового анализа.
3. *Развитие основных мыслительных операций:*
 - навыков соотносительного анализа;
 - навыков группировки и классификации (на базе овладения основными родовыми понятиями);
 - умения работать по словесной и письменной инструкции, алгоритму;

- умения планировать деятельность;
- развитие комбинаторных способностей.
- 4. *Развитие различных видов мышления:*
 - развитие наглядно-образного мышления;
 - развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).
- 5. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы (релаксационные упражнения для мимики лица, драматизация, чтение по ролям и т.д.).
- 6. Развитие речи, овладение техникой речи.
- 7. Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.
- 8. Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и других инфекционных заболеваний, **образовательный процесс осуществлять с использованием дистанционных технологий,**

«электронных дневников», социальных сетей и других форм.

Содержание программы «Ритмика» направлено на обеспечение двигательных потребностей детей, на развитие их моторики, координации движений, ориентировки в пространстве, на улучшение эмоционального состояния. Характерные для детей с ОВЗ особенности нервно – психического развития, поведения и личностных реакций, эмоционально – волевая незрелость хорошо поддаются коррекции на уроках ритмики. Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему разностороннему развитию школьников, преодолению отклонений в психическом и физическом развитии.

1 класс

Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты Обучающийся с ОВЗ научится:

регулятивные

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

Получит возможность научиться:

- накопление представлений о ритме, синхронном движении.
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности

познавательные

- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;

Получит возможность научиться:

- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Коммуникативные

- умение координировать свои усилия с усилиями других;

Получит возможность научиться:

- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Предметные результаты Обучающийся с ОВЗ научится:

- 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;

Получит возможность научиться:

- 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;

- выполнять игровые и плясовые движения;

2 класс

Личностные результаты

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.

Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации

достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты Обучающийся с ОВЗ научится:

Регулятивные

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;

Получит возможность научиться:

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- самовыражение ребенка в движении, танце.

Познавательные

- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

Получит возможность научиться:

- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

коммуникативные

➤ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

Получит возможность научиться

- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

Предметные результаты Обучающийся с ОВЗ научится:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;

Получит возможность научиться

- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок»

3 класс

Личностные результаты

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

Метапредметные результаты Обучающийся с ОВЗ научится:

регулятивные

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение действовать по плану и планировать свою деятельность.

Получит возможность научиться:

- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;

познавательные результаты

- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

коммуникативные

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

Получит возможность научиться:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- участие в музыкально-концертной жизни класса, школы;

Предметные результаты Обучающийся с ОВЗ научится:

- воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений
- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в триколонны, шеренги;

Получит возможность научиться:

- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;

4 класс

Личностные результаты

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы. Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

Метапредметные результаты Обучающийся с ОВЗ научится:

Регулятивные

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

Получит возможность научиться:

- целеустремлённость и настойчивость в достижении цели

познавательные

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы и бега

Получит возможность научиться:

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

коммуникативные

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;

Получит возможность научиться:

- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Предметные результаты

- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз.

Получит возможность научиться

- четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже вовремя веселой, задорной пляски;

- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

Содержание учебного предмета

1 класс

Минимальный уровень:

- 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 несходя 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.

Достаточный уровень:

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

➤ организованно строиться (быстро, точно);

➤ сохранять правильную дистанцию в колонне парами;

➤ самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

➤ соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

➤ легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;

➤ ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме контрастными построениями.

2 класс

Минимальный уровень:

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

➤ организованно строиться (быстро, точно);

➤ сохранять правильную дистанцию в колонне парами;

➤ самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

➤ соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

➤ легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;

➤ ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме контрастными построениями.

Достаточный уровень:

➤ уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в триколонны, шеренги;

➤ соблюдать правильную дистанцию в колонне по три;

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

- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме смалоконтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
- самостоятельно передавать хлопками более сложный ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения(хлопками или притопами).

3 класс

Минимальный уровень:

- уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в триколонны, 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 смалоконтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность,грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения(хлопками или притопами).

Достаточный уровень:

- самостоятельно уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- четко различать двухчастную и трехчастную форму в музыке, показывать в движениях характер контрастных частей;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно самостоятельно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

4 класс

Минимальный уровень:

- 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.

Достаточный уровень:

- знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений;
- уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг;
- знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций;
- уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на музыкальных инструментах

При необходимости в течение учебного года учитель может вносить в программу коррективы: изменять последовательность уроков внутри темы, переносить сроки контрольных работ и др., имея на это объективные причины.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс.

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

Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения: наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в 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 поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой - в сторону; правой руки - вперёд, левой - вверх. Выставление левой ноги вперёд, правой руки - перед собой; правой ноги - в сторону, левой руки - в сторону 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. 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. 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. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счёт 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 (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. «Бабочки и дети», «Кот и мыши»,

«Курочки и петушок», «Карусель».

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 хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек - движение с платочком); притопы одной ногой и поочерёдно, 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.

Требования к уровню подготовки учащихся:

В результате освоения программного материала по ритмике обучающиеся **1 класса** получат возможность **научиться:**

- входить в зал организованно, готовиться к занятиям, занимать исходное положение согласно инструкции учителя;
- строиться в шеренгу, колонну с помощью учителя;
- перестраиваться из шеренги в колонну с помощью учителя и по команде «Повернулись»;
- двигаться колонной, взявшись за руки и, друг за другом, сохраняя интервалы;
- выполнять движения по командам;
- соотносить темп движений и упражнений с темпом музыки, передавать динамику музыки движениями;- выполнять имитационные, игровые и танцевальные движения;
- выполнять задания по показу и инструкции.

2 класс.

Упражнения на ориентировку в пространстве. Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения 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 с лентами. Наклоны и повороты головы вперёд, 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

поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление левой и правой ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в коленях ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движение правой руки вверх - вниз с одновременным движением левой руки от себя - к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т.д.).

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

Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Круговые движения кистью (напряжённое и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно. Исполнение несложных ритмических рисунков на 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 выражении их в движении. 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.

«Музыкальная игра под русскую песню», «Танцевальная комбинация на расслабление мышц»,

«Третий лишний», «Карусель», «Приглашение», «Кот и мыши», «Приглашение».

Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, лёгкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг, руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.

Танцы и пляски. Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмель». Парная пляска. Чешская народная мелодия. Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова. Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

Требования к уровню подготовки учащихся:

В результате освоения программного материала по ритмике обучающиеся **2 класса** получают возможность **научиться**:

- принимать правильное исходное положение в соответствии с заданием;
- организованно строиться;
- соотносить темп движения с темпом музыки;
- ощущать смену темпа и динамики музыки.

3 класс.

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, согнанием 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 путём отступления одной группы детей на шаг вперёд, 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 вперёд, в стороны сдвиганиями рук.

Неторопливые приседания с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание.

Круговые движения ступни.

Приседание с одновременным выставлением ноги вперёд, в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку.

Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот. Упражнения на расслабление мышц.

Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус - стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки (большие и маленькие). Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

Упражнения с музыкальными инструментами. Стигание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнения для кистей рук барабанными палочками. 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 развёрнутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. «Карусель». «Третий лишний».

«Приглашение!». «Пляска с гостями». «Ладушки». «Кто первый». «Танцевальная

эстафета».

«День и ночь». «Ритмическая эстафета».

Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Элементы украинского танца: «бегунец», «верёвочка»

Танцы и пляски. Русская хороводная пляска. «Попрыгунчики». Дружные тройки. Полька. Музыка И. Штрауса. Танец с хлопками. Карельская народная мелодия. Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Требования к уровню подготовки обучающихся:

В результате освоения программного материала по ритмике обучающиеся **3 класса** получат возможность **научиться:**

- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- сохранять интервалы при движении в колонне парами;
- выполнять повороты по ориентирам, построения по словесной инструкции;
- начинать движение по музыкальному сигналу;
- выделять сильную долю музыки, отстукивать ритмический рисунок;
- самостоятельно передавать темповые и динамические изменения в музыке движениями.

4 класс.

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 звёздочки 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 вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, 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 вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. **Упражнения на координацию движений.** Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, предсобой, 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, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, резким изменением темпа и плавности движений.

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.

«Если нравится тебе, делай так!»;

«Карусель»;

«Третий лишний»;

«Танцевальная эстафета»;

«Ритмическая эстафета»;

«Цыплята и коршун»;

«Серебряные воротца»;

«Вызов номеров».

Танцевальные упражнения.

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

Танцы и пляски. Круговой галоп. Венгерская народная мелодия. Кадриль. Русская народная мелодия. Бульба. Белорусская народная мелодия. Грузинский танец «Лезгинка».

При необходимости в течение учебного года учитель может вносить в программу коррективы: изменять последовательность уроков внутри темы, переносить сроки контрольных работ и др., имея на это объективные причины.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ**«РИТМИКА»****1класс – 33 часа**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Введение Введение. Техника безопасности на уроках ритмики.	1
2	Упражнения на ориентировку в пространстве Перестроение в круг из шеренги, цепочки	1
3	Упражнения на ориентировку в пространстве Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга	1
4	Ритмико-гимнастические упражнения Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1
5	Танцевальные упражнения Знакомство с танцевальными движениями	1
6	Упражнения на ориентировку в пространстве Движения с предметами во время ходьбы	1
7	Танцевальные упражнения Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, притопы	1
8	Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Игры под музыку Движения кистей рук в разных направлениях Игры под музыку	1
9	Танцевальные упражнения Движения парами: бег, ходьба, кружение наместе	1
10	Танцевальные упражнения Бодрый, спокойный, топающий шаг	1
11	Танцевальные упражнения Поскоки с продвижением, бег легкий, на полупальцах	1
12	Танцевальные упражнения Прямой галоп, маховые движения рук	1
13	Танцевальные упражнения Подпрыгивание на одной и двух ногах, прямой, боковой галоп	1
14	Танцевальные упражнения Круговой галоп, маховые движения рук	1
15	Игры под музыку Игры под музыку	1
16	Танцевальные упражнения Пляска «Пальчики и ручки», р.н.м. (разучивание)	1

17	Танцевальные упражнения Пляска «Пальчики и ручки», р.н.м. (закрепление)	1
18	Ритмико-гимнастические упражнения Упражнения на координацию движений	1
19	Упражнения с детскими музыкальными инструментами Выполнение несложных упражнений на металлофоне	1
20	Игры под музыку Игры под музыку	1
21	Танцевальные упражнения Пляска «Стуколка», у.н.м. (разучивание)	1
22	Танцевальные упражнения Пляска «Стуколка», у.н.м. (закрепление)	1
23	Ритмико-гимнастические упражнения Упражнения на расслабление мышц	1
24	Танцевальные упражнения Пляска «Подружились», муз. Т. Вилькорейской (разучивание)	1
25	Танцевальные упражнения Пляска «Подружились», муз. Т. Вилькорейской (закрепление)	1
26	Упражнения с детскими музыкальными инструментами Выполнение несложных упражнений на металлофоне	1
27	Танцевальные упражнения «Пляска с султанчиками», у.н.м. (разучивание)	1
28	Танцевальные упражнения «Пляска с султанчиками», у.н.м. (закрепление)	1
29	Игры под музыку Игры под музыку	1
30	Ритмико-гимнастические упражнения Общеразвивающие упражнения	1
31	Танцевальные упражнения «Пляска с притопами», у.н.м. (закрепление)	1
32 - 33	Танцевальные упражнения «Пляска с притопами», у.н.м. (закрепление)	2
Итого:		33

2 класс – 34 часа

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Введение Введение. Техника безопасности на уроках ритмики.	1
2	Упражнения на ориентировку в пространстве Совершенствование навыков ходьбы и бега.	1

3	Упражнения на ориентировку в пространстве Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала, построение в шеренгу.	1
4	Ритмико-гимнастические упражнения Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1
5	Танцевальные упражнения Повторение элементов танца для 1 класса, знакомство с танцевальными движениями: поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки.	1
6	Упражнения на ориентировку в пространстве Бег вдоль стен с четкими поворотами на углах, построение в колонну, круг.	1
7	Танцевальные упражнения Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте с продвижением.	1
8	Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Игры под музыку Круговое движение кистью (напряженное и свободное) Игры под музыку	1
9	Танцевальные упражнения Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.	1
10	Танцевальные упражнения Высокий, мягкий, пружинящий шаг	1
11	Танцевальные упражнения Легкие поскоки, прыжки с выбрасыванием ноги вперед.	1
12	Танцевальные упражнения Движения парами: бег, ходьба, кружение.	1
13	Танцевальные упражнения Переменные притопы, «ковырялочка», прямой, боковой галоп	1
14	Танцевальные упражнения Элементы русской пляски с со сменой положения рук: руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди, подбоченившись.	1
15	Игры под музыку	1

	Игры со словом.	
16	Танцевальные упражнения Пляска «Зеркало», р.н.м. «Ой, хмель, мой хмелек». (разучивание)	1
17	Танцевальные упражнения Пляска «Зеркало», р.н.м. «Ой, хмель, мой хмелек» (закрепление)	1
18	Ритмико-гимнастические упражнения Упражнения на координацию движений	1
19	Упражнения с детскими музыкальными инструментами Выполнение несложных упражнений на металлофоне, ксилофоне.	1
20	Игры под музыку Игры со словом.	1
21	Танцевальные упражнения «Парная пляска», чешская народная мелодия. (разучивание)	1
22	Танцевальные упражнения «Парная пляска», чешская народная мелодия. (закрепление)	1
23	Ритмико-гимнастические упражнения Упражнения на расслабление мышц	1
24	Танцевальные упражнения «Хлопки». «Полька», муз. Ю. Слонова (разучивание)	1
25	Танцевальные упражнения «Хлопки». «Полька», муз. Ю. Слонова (закрепление)	1
26	Упражнения с детскими музыкальными инструментами Выполнение несложных упражнений на металлофоне, барабане, бубне.	1
27	Танцевальные упражнения «Русская хороводная пляска», русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку». (разучивание)	1
28	Танцевальные упражнения «Русская хороводная пляска», русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку». (закрепление)	1
29	Игры под музыку Игры со словом.	1
30	Ритмико-гимнастические упражнения Общеразвивающие упражнения	1
31	Танцевальные упражнения «Парная пляска», чешская народная мелодия. (повторение)	1
32	Танцевальные упражнения «Хлопки». «Полька», муз. Ю. Слонова (повторение)	1
33	Танцевальные упражнения. «Русская хороводная пляска», русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку». (повторение)	
34	Танцевальные упражнения Пляски, игры под музыку по желанию учащихся	1

Итого:	34
--------	----

3класс – 34 часа

Тематическое планирование по ритмике

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Введение Введение. Техника безопасности на уроках ритмики.	1
2	Упражнения на ориентировку в пространстве Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, перестроение из одного круга в два, три.	1
3	Упражнения на ориентировку в пространстве Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: ходьба со сгибанием коленей, ходьба широким и мелким шагом, перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека.	1
4	Ритмико-гимнастические упражнения Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1
5	Танцевальные упражнения Повторение элементов танца по программе 2 класса.	1
6	Упражнения на ориентировку в пространстве Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы на пятках, на носках, построение в колонны по три. Движения с предметами во время ходьбы.	1
7	Танцевальные упражнения Элементы русской пляски: приставной шаг с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, притопы.	1
8	Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Игры под музыку Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты. Игры под музыку	1
9	Танцевальные упражнения Шаг на носках, широкий, высокий бег, повторение элементов танца по программе 2 класса.	1
10	Танцевальные упражнения Широкий, высокий бег, бодрый, спокойный, топающий шаг	1
11	Танцевальные упражнения Сильные поскоки, боковой галоп, поскоки с продвижением, бег легкий, на полупальцах	1
12	Танцевальные упражнения Шаг польки, присядка на месте, прямой галоп, маховые движения рук	1
13	Танцевальные упражнения Присядка на месте и с продвижением вперед, подпрыгивание на одной и двух ногах, прямой, боковой галоп	1

14	Танцевальные упражнения Элементы русской пляски: приставной шаг с приседанием, присядка с продвижением. Круговой галоп, маховые движения рук	1
15	Игры под музыку Игры со словом.	1
16	Танцевальные упражнения Танец «Дружные тройки». «Полька», муз. И. Штрауса (разучивание)	1
17	Танцевальные упражнения Танец «Дружные тройки». «Полька», муз. И. Штрауса(закрепление)	1
18	Ритмико-гимнастические упражнения Упражнения на координацию движений	1
19	Упражнения с детскими музыкальными инструментам Исполнение гаммы на металлофоне в пределах одной октавы.	1
20	Игры под музыку Игры со словом.	1
21	Танцевальные упражнения Украинская пляска «Коло». Украинская народная мелодия. (разучивание)	1
22	Танцевальные упражнения Украинская пляска «Коло». Украинская народная мелодия. (закрепление)	1
23	Ритмико-гимнастические упражнения Упражнения на расслабление мышц	1
24	Танцевальные упражнения Пляска мальчиков «Чеботуха». Русская народная мелодия (разучивание)	1
25	Танцевальные упражнения Пляска мальчиков «Чеботуха». Русская народная мелодия (закрепление)	1
26	Упражнения с детскими музыкальными инструментами Исполнение гаммы на металлофоне в пределах одной октавы.Выполнение несложных упражнений на металлофоне.	1
27	Танцевальные упражнения «Танец с хлопками»,карельская народная мелодия(разучивание)	1
28	Танцевальные упражнения «Танец с хлопками»,карельская народная мелодия (закрепление)	1
29	Игры под музыку Игры со словом	1
30	Ритмико-гимнастические упражнения Общеразвивающие упражнения	1
31	Танцевальные упражнения Танец «Дружные тройки». «Полька», муз. И. Штрауса.(повторение)	1
32	Танцевальные упражнения Украинская пляска «Коло». Украинская народная мелодия. (повторение)	1

33	Танцевальные упражнения Пляска мальчиков «Чеботуха». Русская народная мелодия. (повторение)	1
34	Танцевальные упражнения. Пляски, игры под музыку по желанию учащихся.	1
Итого:		34

Тематическое планирование по ритмике в 4 классе

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Введение Введение. Техника безопасности на уроках ритмики.	1
2	Упражнения на ориентировку в пространстве Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	1
3	Упражнения на ориентировку в пространстве Построение в шахматном порядке.	1
4	Ритмико-гимнастические упражнения Общеразвивающие упражнения	1
5	Танцевальные упражнения Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе	1
6	Упражнения на ориентировку в пространстве Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.	1
7	Танцевальные упражнения Упражнения на различение элементов народных танцев	1
8	Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Игры под музыку Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак) Игры под музыку	1
9	Танцевальные упражнения Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут	1
10	Танцевальные упражнения Пружинящий бег	1
11	Танцевальные упражнения Поскоки с продвижением назад (спиной)	1
12	Танцевальные упражнения Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах	1
13	Танцевальные упражнения Разучивание народных танцев.	1
14	Танцевальные упражнения Круговой галоп. Венгерская народная мелодия.	1
15	Игры под музыку Игры под музыку	1
16	Танцевальные упражнения Кадриль. Русская народная мелодия	1

17	Танцевальные упражнения Бульба. Белорусская народная мелодия	1
18	Ритмико-гимнастические упражнения Упражнения на координацию движений	1
19	Упражнения с детскими музыкальными инструментами Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино	1
20	Игры под музыку Игры под музыку	1

21	Танцевальные упражнения Узбекский танец. Музыка Р. Глиэра	1
22	Ритмико-гимнастические упражнения Упражнения на расслабление мышц	1
23	Танцевальные упражнения Грузинский танец «Лезгинка»	1
24	Ритмико-гимнастические упражнения Упражнения на координацию движений	1
25	Танцевальные упражнения Грузинский танец «Лезгинка»	1
26	Ритмико-гимнастические упражнения Упражнения на расслабление мышц	1
27	Танцевальные упражнения Русская народная мелодия. Кадриль	1
28	Танцевальные упражнения Белорусская народная мелодия	1
29	Игры под музыку Игры под музыку	1
30	Ритмико-гимнастические упражнения Упражнения на координацию движений	1
31	Танцевальные упражнения Кадриль	1
32	Танцевальные упражнения Движения парами	1
33	Игры под музыку Игры под музыку	1
34	Ритмико-гимнастические упражнения Упражнения на расслабление мышц	1
Итого:		34