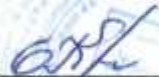


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Костромского муниципального района Костромской области  
«Шунгенская средняя общеобразовательная школа»

«Утверждаю»  
Директор школы:  /Е.А.Коновалова/

Приказ № 76/2 от «27» августа 2014 г.



# **Рабочая программа**


## **по ритмике для обучающихся с ОВЗ (умственная отсталость) 1-4 классы**

Согласована на методическом совете

Протокол № 1

от «26» августа 2014 г

Зам. директора по УВР:

 /Н.Г.Шибеева/

## РИТМИКА

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по ритмике составлена на основе программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида : 1-4 кл. / Под редакцией В.В. Воронковой.- Москва « Просвещение», 2011. (раздел «Музыка и пение» автор: А.А.Айдарбекова)

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

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

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

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

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т. д. — развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у умственно отсталых детей часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук. Скованность или вялость, отсутствие дифференцировки и точности движений мешают овладению навыками письма и трудовыми приемами. В то же время этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у детей, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие.

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

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений. Упражнения на духовой гармонике, исполнение под музыку стихов, 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.

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

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

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

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

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

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

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

В программу включена игра на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Принцип игры на этих инструментах примерно одинаков и требует большой свободы, точности и беглости пальцев по сравнению с ксилофоном, металлофоном и цитрой.

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

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

После того как ученики научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен (2 класс), таких, как «Почему медведь зимой спит», «Как на тоненький ледок», в которых надо раскрыть не только образ, но и общее содержание. В дальнейшем (3 класс) предлагается инсценирование хорошо известных детям сказок. Лучше всего начинать со сказок «Колобок», «Теремок». В 4 классе умственно отсталые дети успешно показывают в движениях музыкальную сказку «Муха-Цокотуха».

Обучению умственно отсталых детей танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топящего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

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

**Рабочая программа рассчитана :**

в 1 классе на 33 часа, 1 час в неделю, 33 учебные недели  
во 2 классе на 34 часа, 1 час в неделю, 34 учебных недели  
в 3 классе на 34 часа, 1 час в неделю, 34 учебных недели  
в 4 классе на 34 часа, 1 час в неделю, 34 учебных недели

**Содержание тем учебного курса****1 класс**

(1 ч в неделю)

**УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

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

**РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

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

Упражнения на координацию движений. Перекрестное 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 позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

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

**УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ**

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабанах двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

## ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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

## ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

## ТАНЦЫ И ПЛЯСКИ

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

Стукалка. Украинская народная мелодия.

Подружились. Музыка Т. Вилькорейской.

Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия.

Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.

## Основные требования к умениям учащихся

Учащиеся должны **уметь**:

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

## 2 класс

(1 ч в неделю)

### УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения враспынную. 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 колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

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

## **УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ**

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

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

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

## **ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

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

## **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные прыжки. 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. Музыка Ю. Слонова.

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

## Основные требования к умениям учащихся

Учащиеся должны уметь:

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

## 3 класс

(1 ч в неделю)

## УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

## РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

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

ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

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

### **УПРАЖНЕНИЯ С МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ**

Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.

Исполнение гаммы на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике в пределах одной октавы в быстром темпе. Разучивание несложных мелодий. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

### **ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

### **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

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

### **ТАНЦЫ И ПЛЯСКИ**

Дружные тройки. Полька. Музыка И. Штрауса.

Украинская пляска «Коло». Украинская народная мелодия.

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Пляска мальчиков «Чеботуха». Русская народная мелодия.

Танец с хлопками. Карельская народная мелодия.

### **Основные требования к умениям учащихся**

Учащиеся должны уметь:

рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги; соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах; самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой; ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями; передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.; передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; повторять любой ритм, заданный учителем; задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).



## **4 класс**

(1 ч в неделю)

### **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

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

### **РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

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

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

*Упражнение на расслабление мышц.* Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

### **УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ**

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

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

### **ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

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

### **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

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

## ТАНЦЫ И ПЛЯСКИ

Круговой галоп. Венгерская народная мелодия. Кадриль. Русская народная мелодия. Бульба. Белорусская народная мелодия. Узбекский танец. Музыка Р. Глиэра. Грузинский танец «Лезгинка».

### 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.

### Календарно-тематическое планирование.

#### 1 класс.

Количество часов в неделю – 1 час.

Количество часов в год – 33 часа.

№	Тема	Содержание	Характеристика деятельности учащихся
1.	Ритмика.	Введение в специализацию по всем разделам.	
2.	Ритмика. Гимнастика. Игра «Эстафета».	Ритмичный шаг под музыку. Разогрев под музыку. Тренировка слухового внимания.	Осваивать упражнения для разогрева мышц. Выполнять команды учителя.
3.	Ритмика. Гимнастика. Игра «Эстафета».	Закрепление пройденного материала.	Выполнять правильно гимнастические упражнения.
4.	Ритмика. Гимнастика.	Определение характера музыкальных фраз и воплощение в движение. Разогрев, тренировка.	Определять характер музыкальной фразы. Осваивать технику гимнастических упражнений.
5.	Ритмика. Пластика.	Закрепление навыка выразительно и ритмично выполнять упражнения. Разучить упражнения для рук.	Выполнять ритмические и пластические комплексы упражнений.
6.	Ритмика. Пластика – гимнастика рук. Игра «Курочка».	Ритмичное движение в характере музыкальной темы. Разогрев мышц, наработка гибкости. Тренировка внимания и наблюдательности.	Осваивать технику гимнастических упражнений, соблюдая технику безопасности. Тренировать внимание и наблюдательность.
7.	Ритмика – шагистика.	Шагистика в различных ритмах и темпах.	Осваивать комплексы ритмической шагистики и пластических

	Пластика рук. Игры: изображение птиц.	Закрепление комплекса упражнений пластики рук. Самостоятельный выбор формы движения.	упражнений. Тренировать наблюдательность.
8.	Ритмика-гимнастика. Пластика рук.	Разогрев, тренировка. Закрепление навыка выразительно и ритмично двигаться в характере музыки.	Выполнять правильно комплексы упражнений по показу учителя.
9.	Ритмико-гимнастический комплекс. Пластический тренинг. Игра «Птицы».	Контрольное занятие. Проверка качества освоения материала.	Выполнять комплекс ритмической гимнастики и пластики правильно. Выполнять правила игры и взаимодействовать со сверстниками.
10.	Ритмические рисунки. Пластика рук.	Развитие восприятия музыкально-ритмического рисунка. Дальнейшее ознакомление с понятиями о пластике.	Осваивать понятия о пластике и музыкально-ритмических рисунках.
11.	Ритмические рисунки. Пластика рук	Хороводные шаги – разучить. Работа над гибкостью суставов.	Осваивать технику хороводных шагов. Выполнять комплекс упражнений для рук.
12.	Ритмическая гимнастика. Ритмические рисунки.	Разогрев, тренировка мышц. Разучить и закрепить хороводные шаги.	Правильно выполнять комплекс ритмической гимнастики. Осваивать технику хороводных шагов.
13.	Ритмика-шагистика. Ритмические рисунки.	Научиться определять музыкальный размер. Разучить приставные шаги.	Определять музыкальный размер с помощью учителя. Освоить технику приставных шагов.
14.	Ритмическая гимнастика. Пластика рук. Игра «Паучок».	Разогрев мышц, растяжки. Усложнение комплекса упражнений. Учимся точным подражательным движениям.	Правильно выполнять комплекс упражнений ритмической и пластической гимнастики. Осваивать технику подражательных движений.
15.	Ритмика-шагистика. Пластика рук. Игра «Паучок».	Умение начинать упражнения после музыкального вступления. Наработка гибкости и подвижности суставов. Работа над точностью исполнения подражательных движений. Тренировка внимания.	Тренировать внимание. Выполнять правильно упражнения и элементы пластики и гимнастики.
16.	Ритмические рисунки. Пластика рук. Игры: «Паучок», «Эстафета».	Контрольное занятие по проверке качества исполнения и выполнения заданий. Точность, тренировка наблюдательности.	Уметь качественно выполнять ритмические и пластические задания. Описывать и анализировать свои наблюдения.
17.	Ритмика- виды ходьбы. Гимнастика. Игра «Надувные	Повтор пройденного материала. Тренировка внимания.	Осваивать виды ходьбы. Тренировать внимание.

	куклы».		
18.	Ритмика – ходьба в ритмических рисунках. Пластика ног.	Анализ музыкальной темы, движение в ее характере. Разбор основных понятий.	Анализировать с помощью учителя характер музыкальной темы. Осваивать комплекс упражнений для ног.
19.	Ритмика- шагистика. Пластика ног.	Умение начинать упражнение после музыкального вступления. Подвижность ног.	Выполнять точно команды учителя.
20.	Ритмическая гимнастика. Пластика ног.	Темп мелодии – умение быстро реагировать на сигнал. Качество выполнения упражнений.	Тренировать внимание. Выполнять комплекс упражнений для ног.
21.	Ритмическая гимнастика. Пластика ног. Игра «Паучки».	Разогрев, гибкость, подвижность суставов. Тренировка внимания. Точность подражательных движений.	Правильно выполнять «разогревающий» комплекс упражнений. Демонстрировать подражательные движения.
22.	Ритмика- виды прыжков. Пластика ног. Игра «Медузы».	Разучить прыжковый комплекс. Качество выполнения упражнений. Тренировка внимания. Работа над образностью выполнения.	Осваивать комплекс прыжковых упражнений. Анализировать с помощью учителя игровые образы.
23.	Ритмика- виды прыжков. Пластика рук и ног.	Закрепление пройденного материала. Соединение в один комплекс комплексов рук и ног.	Выполнять правильно и точно комплекс прыжковых упражнений и пластический тренинг для рук и ног.
24.	Ритмика – шагистика. Игра «Эстафета».	Навык танцевальной шагистики. Распознавание ритма.	Освоение элементов танцевальной шагистики. Выполнять точные звуковые команды.
25.	Ритмико – гимнастический комплекс.	Закрепление материала.	Демонстрировать технику выполнения ритмико-гимнастического комплекса.
26.	Ритмика, гимнастика. Пластика ног, рук. Игра «Хаос».	Повтор пройденного материала. Правильное исполнение всего комплекса упражнений.	Качественно выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики и пластики рук и ног.
27.	Ритмика – шагистика. Ритмический рисунок.	Закрепление умения ритмично двигаться. Качество выполнения.	Демонстрировать выполнение комплексов ритмической шагистики в ритмических рисунках на заданную тему.
28.	Ритмика, гимнастика. Игра «Эстафета ритма».	Выделение музыкальных фраз хлопками и притопами. Разогрев, подвижность суставов. Фиксация внимания.	Фиксировать внимание. Правильно выполнять «разогревающие» комплексы упражнений.
29.	Ритмика – бег под музыку.	Разбор основных понятий выполнения комплекса.	Освоение понятий и техники выполнения ритмического бега.

	Пластический тренинг. Игра «Зверята».	Гибкость, подвижность суставов. Образность и точность исполнения.	Выполнять «разогревающий» комплекс упражнений.
30.	Ритмика: виды прыжков. Пластика. Игра «Зверята».	Разогрев, тренировка, умение ритмично двигаться. Просмотр и совместный анализ домашних зарисовок.	Разогреть, тренировать мышцы и двигаться в такт музыкальной темы. Выполнять качественно тренинг. Моделировать самостоятельно пластический рисунок.
31.	Ритмика – гимнастика. Пластические игры: «ЛЕС».	Разогрев, тренировка мышц. Самостоятельный подбор движений на заданную тему.	Делать подбор движений на заданную тему.
32.	Ритмическая гимнастика. Пластические игры: «Море».	Разогрев, тренировка. Показ, совместный анализ показа. Образность исполнения.	Анализировать собственное исполнение.
33.	Ритмические зарисовки. Пластический рисунок.	Контрольное занятие. Показ лучших пластических, ритмических рисунков, совместное обсуждение.	Знать и различать пластический тренинг, ритмические рисунки. Анализировать собственное выполнение комплексов упражнений и этюдов.

### Календарно – тематическое планирование.

#### 2 класс

Количество часов в неделю – 1 час.

Количество часов в год – 34 часа.

№	Тема	Содержание	Характеристика деятельности учащихся
1.	Ритмика-шагистика, гимнастика. Пластика рук и ног. Игра «Хаос».	Повторение материала.	Определять и объяснять цели урока.
2.	Ритмика – шагистика. Пластика- тренинг.	Закрепление понятий о размере, жанре, характере музыки в ходьбе. Освоение нового комплекса пластических упражнений.	Определять размер, жанр, характер музыки. Осваивать пластические упражнения.
3.	Ритмика, гимнастика. Пластика – волны, Игра «Оправдание поз».	Разогрев и растяжение мышц. Отработка техники волн. Развитие образного мышления.	Осваивать технику гимнастических упражнений. Тренировать внимание.
4.	Ритмика. Гимнастика. Игра «Оправдание поз».	Отработка навыка сохранения темпа в движении при беге и прыжках. Разогрев мышц и связок. Развитие образного мышления.	Осваивать технику ритмического бега и прыжков. Выполнять «разогревающие» комплексы упражнений. Развивать образное мышление.

5.	Ритмика. Гимнастика. Пластика.	Навык движения в характере и жанре музыки. Усложнение комплекса упражнений. Взаимодействие элементов.	Правильно выполнять ритмико-гимнастическую разминку, пластический тренинг.
6.	Ритмика. Гимнастика. Игра «Оправдание поз».	Навык передачи характера музыки шагом. Разогрев мышц. Образная передача. Наблюдательность.	Осваивать комплекс ритмической шагистики. Тренировка наблюдательности.
7.	Ритмика – шагистика. Гимнастика. Пластика – волны.	Отработка шагистики с хлопками. Тренировка мышц. Точность выполнения упражнений.	Правильно выполнять ритмико-гимнастические упражнения, технику пластических волн.
8.	Ритмика. Гимнастика. Игра «Оправдание поз».	Приставные и переменные шаги в различных темпах. Развитие образного мышления.	Осваивать технику приставных и переменных шагов. Отбирать необычные формы движения.
9.	Ритмика. Гимнастика. Пластика – волны.	Контрольный урок на знание и умение ритмических рисунков в ходьбе, беге. Качество выполнения техники волн.	Точно и правильно выполнять заданные ритмические рисунки и технику волн.
10.	Ритмика – шагистика. Пластика: волны.	Определение размера, ходьба под музыку. Усложнение комплекса.	Осваивать понятия и правила определения размера музыкальной фразы, технику ритмической шагистики, пластических упражнений.
11.	Ритмика – виды танцевальных шагов. Пластика.	Шагистика с хлопками – навык координированности движения. Освоение новых форм пластических упражнений.	Отработать координационную технику. Освоить новую форму пластических упражнений.
12.	Шагистика. Гимнастика. Пластические игры: «Море».	Определение сильных и слабых долей такта. Разогрев мышц. Подражательные движения – точность передачи.	Определять сильные и слабые доли такта. Тренировать воображение.
13.	Ритмика – шагистика. Гимнастика. Пластические игры: «Лианы».	Освоение шагов: перекатных, острых, мягких. Разогрев мышц. Точность исполнения.	Освоить перекатные, острые и мягкие шаги. Выполнять комплекс «разогревающей» гимнастики. Выполнять точно подражательные движения.
14.	Шагистика. Игра «Топ – хлоп».	Хороводные шаги с кружением – отработка. Тренировка внимания.	Осваивать хороводные шаги с кружением. Тренировать внимание.
15.	Ритмика: бег, прыжки. Гимнастика.	Бег, прыжки в характере музыки. Разогрев. Самостоятельный подбор форм	Выполнять технику беговых и прыжковых упражнений. Характеризовать и правильно

	Пластические игры:»Снег».	движения.	выполнять пластические элементы.
16.	Пластические игры: «СНЕГ», «Море», «Лианы».	Контрольный урок – проверка навыков самостоятельного поиска форм движения.	Отбирать состав упражнений и элементов для исполнения этюдов.
17.	Ритмические рисунки. Пластика – тренинг.	Совершенствование навыков и умений.	Правильно выполнять ритмические и пластические упражнения.
18.	Ритмическая шагистика. Гимнастика. Пластика.	Усложнение комплексов упражнений. Навык исполнения.	Осваивать комплексы ритмической шагистики и гимнастики. Правильно и точно выполнять пластический комплекс.
19.	Ритмические рисунки. Пластика – тренинг.	Создание самостоятельных ритмических рисунков. Отработка качества выполнения.	Отбирать и моделировать упражнения и элементы для создания пластического и ритмического рисунка.
20.	Ритмические рисунки. Ритмические игры: «Эстафета», «Топ – хлопок».	Повторение заданных ритмических рисунков. Тренировка внимания.	Точно выполнять заданные ритмические рисунки. Тренировать внимание.
21.	Рисунки – музыка плюс движение. Пластика.	Создание ритмических рисунков на заданную музыкальную тему. Постановка рук.	Создавать ритмические рисунки на заданную тему. Осваивать пластический комплекс упражнений для рук.
22.	Ритмическая шагистика. Гимнастика.	Знакомство с эстрадной шагистикой. Постановка корпуса.	Знать и различать формы шагистики. Осваивать комплекс упражнений для корпуса.
23.	Ритмическая шагистика. Пластика.	Навык ходьбы в ритмическом рисунке. Поиск новых форм движения.	Правильно выполнять технику ходьбы в ритмических рисунках. Составлять пластические рисунки.
24.	Ритмическая шагистика. Гимнастика. Игра «Джунгли».	Отработка эстрадной шагистики. Разогрев. Умение расслаблять мышцы.	Правильно выполнять комплекс эстрадной шагистики, гимнастики и релаксации.
25.	Ритмическая шагистика.	Закрепление навыков ритмической эстрадной ходьбы.	Выполнять комплекс ритмической эстрадной ходьбы.
26.	Ритмическая шагистика.	Контрольный урок по эстрадной ритмической шагистике на различные музыкальные темы.	Правильно выполнять комплексы упражнений эстрадной шагистики, гимнастики и пластики. Анализировать свои и чужие ошибки исполнения комплексов.
27.	Шагистика. Гимнастика.	Качество выполнения всех пройденных тренировок.	Знать и различать ритмические, гимнастические и пла-

	Пластика.		стические тренировки.
28.	Ритмика. Гимнастика. Игры: «Лес», «Звезды».	Навык выделения динамических акцентов хлопками. Разогрев мышц. Образность исполнения.	Осваивать навык выделения динамических акцентов. Тренировать внимание и наблюдательность.
29.	Ритмика. Гимнастика. Игры: «Лес».	Освоение элементов танца. Разогрев мышц. Поиск новых форм движения.	Осваивать танцевальные элементы. Правильно выполнять гимнастический «разогрев». подбирать оригинальные формы движения.
30.	Ритмика и танец. Пластика.	Освоение простых танцевальных движений. Совершенствование исполнения пластических тренировок.	Осваивать простые танцевальные элементы. Выполнять пластические тренировки.
31.	Ритмика и танец. Гимнастика.	Освоение кружений, переходов. Навык управления своим телом.	Осваивать технику кружений и переходов. Правильно выполнять гимнастический комплекс упражнений.
32.	Пластика – стилистические приемы. Пластические игры: «Море», «Лианы».	Контрольное занятие на качество выполнения пластического тренинга. Образность, выразительность исполнения.	Точно и правильно выполнять пластический тренинг.
33.	Гимнастика.	Контрольное занятие на качество выполнения комплекса ритмической гимнастики.	Точно и правильно выполнять комплекс ритмической гимнастики.
34.	Ритмика и танец. Ритмические рисунки.	Контрольное занятие на качество исполнения ритмических танцевальных рисунков.	Качественно выполнять заданные ритмические рисунки.

### Календарно – тематическое планирование.

#### 3 класс

Количество часов в неделю – 1 час.

Количество часов в год – 34 часа.

№	Тема	Содержание	Характеристика деятельности учащихся
1.	Ритмика. Гимнастика. Пластика.	Совершенствование основных движений под музыку.	Знать и различать основные движения под музыку, четко выполнять элементарные комплексы упражнений.
2.	Ритмика- упражнения. Гимнастика.	Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку на 2/4 и 4/4.	Осваивать и совершенствовать навыки выполнения основных ритмико-гимнастических упражнений.
3.	Ритмика – шаги-	Передача различными видами	Выполнять комплекс ритми-



	стика. Гимнастика.	ходьбы, бега, подскока динамических акцентов музыки. Разогрев мышц.	ческой шагистики и «разогревающей» гимнастики.
4.	Ритмика – рисунки. Гимнастика.	Повторение и закрепление пройденного материала.	Осваивать комплексы ритмической гимнастики.
5.	Ритмика – бег. Гимнастика. Пластика.	Отработка беговых движений в ритмических рисунках. Разогрев. Постановка рук, корпуса.	Выполнять комплекс беговых упражнений в ритмических рисунках, пластический тренинг.
6.	Ритмика – бег. Гимнастика.	Отработка беговых движений. Освоение нового комплекса упражнений.	Осваивать технику ритмического бега и гимнастики.
7.	Ритмическая гимнастика. Пластика.	Отработка нового комплекса упражнений. Работа над качеством выполнения тренинга.	Осваивать технику выполнения ритмического и пластического тренингов.
8.	Ритмика – эстрадная шагистика. Игры: «Эстафета».	Шагистика в характере музыки. Тренировка внимания.	Правильно выполнять комплекс эстрадной шагистики. Тренировать внимание.
9.	Ритмические рисунки.	Создание ритмического рисунка – контрольный урок.	Отбирать состав упражнений для создания ритмического рисунка.
10.	Ритмика – теория. Ритмическая гимнастика. Игра «Топ-Хлоп».	Анализ музыкальной фразы. Разогрев мышц и связок. Тренировка внимания.	Анализировать характер музыкальной темы, выполнять технически правильно разминочный комплекс упражнений, тренировать внимание.
11.	Ритмика. Гимнастика. Игра «Оправдание поз».	Определение характера и темпа. Воспроизведение в движении. Тренировка мышц и связок. Образность движения.	Определять характер и темп музыкальной фразы. Тренировать мышцы и связки.
12.	Ритмика. Пластика.	Шагистика с учетом музыкальной темы. Разогрев и тренировка гибкости рук, ног, позвоночника.	Осваивать комплекс упражнений ритмической гимнастики и шагистики.
13.	Ритмика. Пластика. Игры: «Ветер».	Определение динамических акцентов в музыке и движении. Плавность, образность выполнения.	Определять динамические акценты в музыке и гимнастике. Правильно выполнять пластический тренинг.
14.	Ритмические рисунки. Гимнастика. Пластические игры: «Вьюга».	Отработка ритмических рисунков. Разогрев и тренировка. Поиск новых пластических форм.	Осваивать технику ритмических рисунков. Выполнять разминочный комплекс упражнений. Моделировать пластический рисунок.
15.	Ритмика – беговые упражнения.	Навык – ритмичный бег и прыжки. Создание пластического рисунка.	Правильно выполнять комплекс ритмического бега и прыжков.
16.	Ритмопластика.	Контрольный урок: создание ритмопластического рисунка.	Умение создавать ритмопластический рисунок.

17.	Ритмопластика – комплекс упражнений и элементов.	Повторение пройденного материала.	Описывать технику ритмопластического комплекса упражнений и элементов.
18.	Ритмопластика – комплекс упражнений и элементов.	Совершенствование знаний и навыков.	Самостоятельно выполнять ритмопластический комплекс упражнений.
19.	Ритмические рисунки. Гимнастика.	Навык чередования движений в ритмических рисунках. Разучивание нового комплекса упражнений.	Осваивать технику чередования движений в ритмических рисунках и нового комплекса гимнастических упражнений.
20.	Ритмика. Восстанавливающие игры.	Отработка ритмических рисунков с чередованием движений. Умение пользоваться приемами релаксации.	Правильно выполнять ритмические рисунки с чередованием движений. Осваивать технику релаксации.
21.	Ритмика. Гимнастика.	Навык чередования шагов, прыжков, приседаний в характере музыки.	Качественно выполнять усложненный курс гимнастики.
22.	Шагистика. Гимнастика. Пластика – приемы релаксации.	Отработка чередования шагов в музыкальной теме. Разогрев, растяжение мышц.	Уметь напрягать и расслаблять мышцы.
23.	Ритмические рисунки. Гимнастика. Пластика.	Отработка ритмических рисунков. Разогрев, тренировка мышц. Отработка взаимодействия движений.	Правильно выполнять комплекс ритмико-гимнастических и пластических упражнений.
24.	Ритмика – темп. Пластическая игра «Листопад».	Отработка чередования движений в различных темпах. Отработка приемов релаксации.	Осваивать чередование движений в различных темпах. Осваивать тренинг релаксации.
25.	Ритмическая гимнастика. Игра «Листопад».	Разминка под музыку. Разогрев, тренировка мышц и связок. Отработка приемов релаксации.	Правильно выполнять разминочный комплекс. Осваивать приемы релаксации.
26.	Ритмопластика.	Контрольный урок. Ритмопластические рисунки на заданную словесную и музыкальные темы.	Правильно выполнять задание по технике ритмопластического рисунка.
27.	Ритмическая гимнастика.	Освоить комплекс упражнений на равновесие, на развитие ловкости в темпе музыки.	Осваивать технику упражнений на равновесие и ловкость в темпе музыки.
28.	Ритмическая гимнастика. Игра «Оправдание поз».	Отработка комплекса упражнений на равновесие. Закрепление оригинальных форм движения.	Правильно выполнять технику упражнений. Моделировать пластический рисунок.
29.	Ритмика. Пластика.	Упражнение на развитие ловкости в темпе музыки. Отработка тренинга по пластике.	Выполнять координационные движения и пластический комплекс.
30.	Ритмическая гимнастика. Ритмопластика.	Продолжение освоения комплекса на развитие ловкости в темпе музыки.	Осваивать технику координационных движений. Правильно выполнять танце-

		Закрепление танцевальных движений.	вальные элементы.
31.	Гимнастика. Ритмопластика.	Развитие равновесия, ловкости. Освоение подражательных движений.	Выполнять координационный комплекс упражнений. Тренировать внимание и наблюдательность.
32.	Ритмические рисунки. Пластические игры: «Джунгли».	Повторение ритмических рисунков. Образное выполнение движений.	Описывать и исполнять ритмические и пластические рисунки.
33.	Шагистика. Пластические импровизации.	Повтор и закрепление курса шагистики. Свободный выбор форм движения на словесную и музыкальную тему.	Знать и различать виды шагистики. Моделировать формы движения на словесную и музыкальную темы.
34.	Пластические импровизации.	Контрольный урок на тему оригинальных, самостоятельно выбранных, свободных форм движения.	Анализировать и моделировать пластические рисунки.

### Календарно-тематическое планирование.

#### 4 класс

Количество часов в неделю – 1 час.

Количество часов в год – 34 часа.

№	Тема	Содержание	Характеристика деятельности учащихся
1.	Ритмика. Гимнастика. Пластика.	Совершенствование основных движений под музыку.	Осваивать технику ритмической гимнастики и пластического тренинга.
2.	Ритмические упражнения «Ковбой». Гимнастика для ног.	Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку.	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.
3.	Ритмическая шагистика. Гимнастика для ног.	Передача различными видами ходьбы, бега, подскока динамических акцентов музыки. Разогрев мышц.	Осваивать ритмический бег и ходьбу. Выполнять тренинг на разогрев мышц.
4.	Ритмический рисунок «Скачки». Гимнастика для ног.	Повторение и закрепление пройденного материала.	Правильно выполнять ритмические рисунки и гимнастику для ног.
5.	Ритмический бег. Гимнастика для корпуса и рук.	Отработка беговых движений в ритмических рисунках. Разогрев. Постановка рук, корпуса.	Осваивать технику беговых движений и упражнений для постановки рук и корпуса.
6.	Ритмический бег.	Отработка беговых движений.	Осваивать комплекс упражне-

	Гимнастический комплекс «Гута-перчивые куклы».	Освоение нового комплекса упражнений.	ний на растяжение мышц.
7.	Ритмическая гимнастика «Куклы». Пластический тренинг «Водоросли».	Отработка нового комплекса упражнений. Работа над качеством выполнения тренинга.	Правильно выполнять комплекс ритмической гимнастики и пластического тренинга.
8.	Ритмическая эстрадная шагистика «Африка». Игра «Зеркало».	Шагистика в характере музыки. Тренировка внимания.	Описывать технику эстрадной шагистики. Тренировать внимание.
9.	Ритмические рисунки «Бармалей», «Мышка».	Создание ритмического рисунка – контрольный урок.	Самостоятельно моделировать ритмический рисунок на заданную словесную тему.
10.	Ритмика – теория. Ритмическая гимнастика «Геометрия». Игра : «Цифры».	Навык анализа музыкальной фразы. Разогрев мышц и связок. Тренировка внимания.	Анализировать , различать и понимать характер и размер музыкальной фразы. Выполнять разогревающие упражнения.
11.	Ритмическая статическая шагистика. Гимнастика для корпуса. Игра «Космос».	Определение характера и темпа. Воспроизведение в движении. Тренировка мышц и связок. Образность движения.	Определять характер и темп музыкального эпизода. Выполнять гимнастические упражнения. Тренировать наблюдательность.
12.	Ритмическая волнообразная шагистика. Пластический тренинг №3 «Мейка».	Шагистика с учетом музыкальной темы. Разогрев и тренировка гибкости рук и ног, позвоночника.	Знать и различать пластические элементы и упражнения.
13.	Ритмическая шагистика «Веребочка». Пластическая игра «Ветер».	Определение динамичных акцентов в музыке и движении. Плавность ,образность выполнения.	Определять динамичные акценты в музыке и движении. Правильно выполнять пластический тренинг.
14.	Ритмический рисунок «Зима». Пластическая игра «Вьюга».	Отработка ритмических рисунков. Поиск новых пластических форм.	Осваивать технику ритмических рисунков. Моделировать пластические рисунки.
15.	Ритмические беговые упражнения. Пластический рисунок.	Навык – ритмичный бег и прыжки. Создание пластического рисунка.	Правильно выполнять беговые и прыжковые упражнения. Создавать и конструировать пластический рисунок.
16.	Ритмопластические рисунки «Зимние забавы».	Контрольный урок по всему материалу.	Уметь создавать ритмопластический рисунок.
17.	Ритмопластика – комплекс упражнений и элементов.	Повторение пройденного материала.	Осваивать технику ритмопластического комплекса.
18.	Ритмопластика – комплекс упражнений и элементов.	Совершенствование знаний и навыков.	Правильно выполнять упражнения по пластике.

19.	Ритмические рисунки «Елочка». Гимнастика для рук «Медуза».	Навык чередования движений в ритмических рисунках. Разучить новый комплекс упражнений.	Осваивать чередование движений в ритмических рисунках и пальчиковую гимнастику.
20.	Ритмические рисунки «Пятнышки», «Взлет». Восстанавливающие игры «Скольжение», «Космос».	Отработка ритмических рисунков с чередованием движений.	Уметь пользоваться приемами релаксации.
21.	Ритмическая спортивная шагистика. Гимнастический комплекс упражнений для всех частей тела.	Отработка навыка чередования шагов, прыжков, приседаний в характере музыки.	Качественно выполнять усложненный курс гимнастики.
22.	Ритмическая шагистика «Топотушки». Гимнастические растяжки. Пластические приемы релаксации «Снегопад».	Отработка чередования шагов в музыкальной теме. Разогрев, растяжение мышц. Напряжение и расслабление мышц.	Осваивать технику чередования шагов, предупреждая ошибки. Правильно выполнять разогрев и растяжение мышц.
23.	Ритмические рисунки «Карнавал». Гимнастические растяжки. Пластические элементы.	Отработка ритмических рисунков. Разогрев, тренировка мышц. Отработка взаимодействия движений.	Осваивать ритмикогимнастический и пластический комплекс элементов.
24.	Ритмический темп. Пластическая игра «Снежки».	Отработка чередования движений в различных темпах. Отработка приемов релаксации.	Описывать технику упражнений и правильно выполнять их.
25.	Ритмическая гимнастика «Болтушка». Игра «Снегопад».	Разминка под музыку. Разогрев, тренировка мышц и связок. Отработка приемов релаксации.	Осваивать разминочный комплекс упражнений и технику релаксации.
26.	Ритмопластические рисунки «Восток», «Коррида».	Ритмопластические рисунки на заданную словесную и музыкальную темы.	Создавать самостоятельно ритмопластические рисунки на заданную тему, анализируя ошибки.
27.	Комплекс ритмической гимнастики «Качели».	Освоение комплекса упражнений на равновесие, на развитие ловкости в темпе музыки.	Осваивать координационный комплекс упражнений.
28.	Ритмическая гимнастика «Качели». Игра «Водоворот».	Отработка комплекса упражнений на равновесие. Закрепление оригинальных форм движения.	Правильно выполнять технику координационных упражнений. Анализировать и моделировать формы движения.
29.	Ритмические упражнения «Мотор».	Упражнение на развитие ловкости в темпе музыки. Отработка тренинга по пластике.	Правильно выполнять координационные упражнения и тренинг по пластике.

	Пластический тренинг..		
30.	Ритмическая гимнастика «Качели». Ритмопластические рисунки «Вальс цветов», «Заводные куклы».	Освоение комплекса на развитие ловкости в темпе музыки. Закрепление танцевальных движений на музыкальные темы.	Осваивать технику координационных упражнений и танцевальных элементов.
31.	Гимнастика. Ритмопластические рисунки «Лотос».	Развитие равновесия, ловкости. Освоение подражательных движений.	Правильно выполнять подражательные движения.
32.	Ритмические рисунки «Восток», «Коррида». Пластическая игра «Песок».	Повторение ритмических рисунков. Образное выполнение движений.	Правильно выполнять упражнения. Описывать и анализировать игровые образы.
33.	Ритмическая статическая и волнообразная шагистика. Пластические импровизации «Вода», «Ветер», «Огонь».	Повтор и закрепление курса шагистики. Свободный выбор форм движения на словесную и музыкальные темы.	Использовать упражнения ритмической шагистики при моделировании ритмических и пластических рисунков.
34.	Пластические импровизации «Лето».	Оригинальные, самостоятельно выбранные, свободные формы движения.	Самостоятельно конструировать пластические этюды и зарисовки. Анализировать свои и чужие ошибки.

### Критерии нормы оценки знаний, умений, навыков учащихся

**Оценка «5»** ставится ученику, если он:

- а) даёт правильные осознанные ответы на все поставленные вопросы;
- б) умеет самостоятельно с минимальной помощью учителя, правильно и быстро находить нужный музыкальный темп, верно ориентироваться в пространстве. Чётко исполнять ритмико-гимнастические упражнения;
- в) правильно выполняет работы на музыкальных инструментах, исполняет различные ритмы на бубне, барабане;
- г) умеет придумывать несколько вариантов к играм, пляскам.

**Оценка «4»** ставится ученику, если его ответ в основном соответствует требованиям, установленным для оценки «5», но: а) при ответе ученик допускает отдельные неточности, нуждается в дополнительных вопросах; б) делает ошибку при выполнении задания;

**Оценка «3»** ставится, если ученик обнаруживает недостаточное понимание изученного материала, затрудняется в применении своих знаний, не справляется с заданием без помощи учителя;

**Оценка «2»** ставится, если ученик обнаруживает плохое знание учебного материала, не справляется с большинством заданий;

**Оценка «1»** не ставится

## Литература

1. Бекина С.И. «Музыка и движение» Москва «Просвещение» 2009 г.
2. Воронкова В.В. «Программы специальных (коррекционных ) образовательных учреждений VIII вида» Москва «Просвещение» 2011 г.
3. Кузнецова О.Л. «Психологические аспекты физической реабилитации детей с нарушениями опорно- двигательного аппарата» Абакан Издательство Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова 2004 г.
4. Погорельский Ю.М. «Сценарии детских музыкальных представлений» Москва «Литера» 2004 г
5. Раевская Е.П. «Музыкально-двигательные упражнения в детском саду» Москва «Просвещение» 2000 г.
6. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников» Москва «ГНОМ и Д» 2003 г.
7. Чибрикова-Луговская А.Е. «Ритмика» Москва «Дрофа» 2011 г.