

Приложение № 9  
к адаптированной основной  
общеобразовательной программе  
Муниципального казенного  
образовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа № 3»  
утвержденной приказом директора  
от 29.08.2014 № 269-п

Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Ритмика»  
2-4 классы



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 топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадриль, 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.

## **Содержание программы**

### **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 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 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 колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

*Упражнения на расслабление мышц.* Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно 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. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

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

### **Танцы и пляски**

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

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Хлопки. Полька. 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.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Совершенствование ходьбы и бега, упр-я на ориентировку в пространстве	1
2	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала, разведение рук в стороны	1
3	Выполнение движений в соот-ии с разнообразн.хар-ом музыки	1
4	Организованное перестроение, сохранение правил.дистанций в колонне при ходьбе парами	1
5	Повторение подскоков, игры с пением и речевым сопровождением	1
6	Построение в колонну, перестроение из колонны парами в колонну по одному	1
7	Упр-я на расслабление мышц и на выработку осанки	1
8	Выразительная и эмоц.передача в движениях, игровых образах содержание песен	1
9	Обобщ.урок: ходьба в рассыпную с использованием всего пространства помещения	1

2 класс 2 четверть

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Совершенствование и повтор навыков правильного выполнения основ.движений под музыку	1
2	Сохранение и быстрое изменение темпа или хар-ра муз.сопровождения	1
3	Движения и упр-я, требующие внимания и координации движений рук и ног	1
4	Повтор и разучивание элементов танца: топающий шаг на всей ступне, притопы одной ногой с хлопками	1
5	Комплекс «Цветочек», перестроение в круг из шеренги, из колонны по одному	1
6	Выполнение ОРУ в определ.ритме и темпе, упр-я на ориентировку в пространстве	1
7	Самост.выполнение упр-й, движений с изменением звучания музыки	1
8	Обобщ.урок. Задания, соответствующие хар-ру мелодии	1

2 класс 3 четверть

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Совершенствование ходьбы и бега, наклоны и повороты головы	1
2	Танцев.упр-я: тихая, настороженная ходьба	1
3	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала	1
4	Выразит. и эмоц. передача в движениях игров.образов	1
5	Инсценировка доступных песен	1
6	Построение в колонну по два, перестроение из колонны парами	1
7	Построение в шеренгу с продвижением, ходьба в рассыпную	1
8	Самост.изображение или создание игров.образа	1
9	Танцев.движения: кружения парами на месте	1
10	Обощ.урок. Ритмико-гимнас.упр-я с флажками	1

#### 2 класс 4 четверть

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Совершенствование навыков ходьбы и бега	1
2	Движения и кружения парами во время ходьбы и на месте	1
3	Быстрое, точное, организованное построение	1
4	Построение круга из шеренги	1
5	Упр-я на расслабление мышц из положения сидя	1
6	Упр-я на координацию движений в заданном темпе	1
7	Упр-я на ориентировку в пространстве с флажками	1
8	Ритмич.выполнение упр-й под музыку	1
9	Повторение и закрепление пройденного материала	1

### 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).

## 3 класс 1 четверть

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Повторение и закрепление танцев.движений, упр-я на ориентировку в пространстве	1
2	Чередование ходьбы со сгибанием коленей на носках	1
3	Повторение элементов танца, сильные подскоки, приставной шаг с приседанием	1
4	Перестроение из большого круга в кружочки по 2 человека и обратно в общий круг	1
5	Поднимание на носках и полуприседания, одновременное отхлопывание и протопывание ритм.рисунков	1
6	Подвиж.игры с пением и речев.сопровождением	1
7	Передача в игровых и плясовых движениях различ.нюансов музыки	1
8	Кружение с продвижением, самост.выполнение перемен направлений и темпа движений	1
9	Обобщ.урок. Повторение элементов танца	1

## 3 класс 2 четверть

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Повторение пройденного материала. Продолжать учить детей слышать музыку	1
2	Упр-я на выработку определ.умений: быстро находить свое место в строю	1
3	Упр-я на координацию движений, выполнение движений с флажками	1
4	Приседания с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исход.положение	1
5	Построение в 2 шеренги. Перестроение из общего круга в кружочки по 2 человека	1
6	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево	1
7	Ходьба свобод., естеств-м шагом, двигаясь по залу в разн.направлениях	1
8	Начинать и заканчивать движения в соот-ии со звучанием музыки. Обобщение	1

3 класс 3 четверть

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Совершенствование и повторений упр-й на ориентировку в пространстве	1
2	Выполнение движений с метрич.пульсацией: широкий и мелкий шаг	1
3	Повороты туловища в сочетании с наклонами	1
4	Сгибание и разгибание костей рук, встряхивание, повороты, сжимание и разжимание пальцев в кулак	1
5	Танцев.движения: шаг на носках, шаг польки	1
6	Расчет на 1, 2 для перестроения в 2 колонны	1
7	Повторять любой темп, заданный учителем	1
8	Танцев.движения: Хлопушка, Тарелочки	1
9	Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону	1
10	Закрепление пройденного материала. Перестроение в 2 колонны	1

3 класс 4 четверть

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Повторение пройденных перестроений	1
2	ОРУ с флажками. Упр-я на расслабление мышц	1
3	Танцев.упр-я: движения парами, подскоки	1
4	Приседание с одновременным выставлением ноги вперед, в стороны	1
5	Танцев.движения: шаг польки	1
6	Упр-я на расслабление мышц	1
7	Выполнение заданий: поднятие на носки и полуприсед	1
8	Выполнение заданий с метрич.пульсацией	1
9	Закрепление пройденного материала. Упр-я с флажками	1

## 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. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

### Танцы и пляски

Круговой галоп. Венгерская народная мелодия.

Кадриль. Русская народная мелодия.

Бульба. Белорусская народная мелодия.

Узбекский танец. Музыка Р. Глиэра.

Грузинский танец «Лезгинка».

### Основные требования к умениям учащихся

Учащиеся должны уметь:

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

различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;

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

различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

## 4 класс 1 четверть

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Повторение и закрепление танцев.движений. Совершенствование ходьбы и бега	1
2	Ходьба по центру зала. Кругов.движения головой, наклоны вперед, в стороны	1
3	Упр-я на самост.передачу в движении ритм.рисунка	1
4	Все виды пройденных перестроений. Исполнение элементов танца	1
5	Перестроение из ходьбы парами в несколько кругов по 2, сужение и расширение их	1
6	Выполнение упр-й под музыку с постепенным ускорением, ходьба по центру зала	1
7	Сохранение правил.дистанций во всех видах ходьбы и бега	1
8	Движения с предметами, быстрые и мелкие на всей ступне и на полупальцах	1
9	Перестроение из простых кругов в карусель. Всевозможные движения ног	1

## 4 класс 2 четверть

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Повторение пройденных построений, перестроений, сохраняя правил.дистанции	1
2	Движения с предметами, быстрые и мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах	1
3	Перестроение из прост.кругов в «Карусель». Всевозможные движения ног	1
4	Построение в шахмат.порядке, сужение и расширение кругов	1
5	Танцев.шаг: с носка на пятку, поочередное выставление и выбрасывание ноги на пятку вперед, в сторону, назад	1
6	Перестроение на ходу в колонне, изменение направлений движений	1
7	Упр-я с предметами, ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии	1
8	Обобщ.урок: начинать и заканчивать движения одновременно	1

4 класс 3 четверть

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Ходьба по центру зала, умение намечать диагонали из угла в угол	1
2	Кругов.движения головой вперед, назад, в стороны, вверх из положения руки к плечам	1
3	Поочередные хлопки над головой перед собой, справа, слева	1
4	Танцев.движения: шаг польки, шаг кадрили	1
5	Силовой комплекс «Цветочек»	1
6	ОРУ с предметами, кругов.движения плеч: с замедлением и ускорением	1
7	Упр-я на расслабление мышц	1
8	Муз.игра «Найди кружок»	1
9	ОРУ с флажками	1
10	Обобщение пройденного материала. Упр-я на выработку осанки	1

4 класс 4 четверть

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Повторение и совершенствование упр-й на ориентировку в пространстве	1
2	Упр-я на расслабление мышц	1
3	Быстрые и мелкие шаги на всей ступне	1
4	Инсценировка знакомых песен	1
5	ОРУ с флажками	1
6	Перестроение в колонну по 2, кружение парами	1
7	Упр-я на выработку осанки из положения сидя	1
8	Четко и быстро перестраиваться, реагировать на «приказ» музыки	1
9	Обобщение пройденного материала	1

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено  
печатью

15 *Л.И. Кулаканова*

Директор МКОУ «СОШ № 3»  
Л.И. Кулаканова  
2014 год

