**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ГАЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**Приложение**

**к АОП (ОВЗ)**

**МКОУ Гаевской ООШ**

**№ 9-РП-4АОП**

**Рабочая программа учебного предмета**

**«Ритмика»**

**Начальное общее образование, 1-4 классы**

**Разработчик:**

Замараева Виолетта Дмитриевна

учитель,

первая квалификационная

категория

**Структура рабочей программы**

2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Планируемые результаты освоения учебного предмета «Ритмика» | стр. 3 |
| 2. | Содержание учебного предмета «Ритмика» | стр. 5 |
| 3. | Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на  освоение каждой темы | стр. 10 |

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Ритмика»**

***Основные требования к умениям учащихся 1 класса***

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.

***Основные требования к умениям учащихся 2 классов***

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.

***Основные требования к умениям учащихся 3 класса***

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).

***Основные требования к умениям учащихся 4 класса***

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,

3

организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время

веселой, задорной пляски;

·

различать основные характерные движения некоторых народных танцев

4

**2. Содержание учебного предмета «Ритмика»**

***1 класс***

*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 поднимание и опускание рук

(правая рука вверху, левая внизу). 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 барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет

учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

*ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ*

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки,

динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и

формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в

музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое,

игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных

упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо

знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в

соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.

Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.

Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

*ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ*

5

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.

***2 класс***

*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 врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных

заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с

места на место.

*РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ*

·

*Общеразвивающие упражнения.* Разведение рук в стороны, раскачивание их перед

собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед,

назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени.

Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на

затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и

поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и

левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое

поднимание 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 исходно е 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 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.

6

·

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».

***3 класс***

*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.

7

·

*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.

***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 звездочки и карусели. Ходьба

по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранени е

правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей,

скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

*РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ*

8

·

*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 поднимание 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, акко рдеоне,

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».

9

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов,**

**отводимых на освоение каждой темы**

10

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Тема, раздел темы** | **Кол-во**  **часов** |
| 1 | Упражнения на ориентировку в пространстве. | 2 |
| Ритмико-гимнастические упражнения. | 6 |
| Упражнения с детскими музыкальными инструментами | 5 |
| Игры под музыку. | 3 |
| Танцевальные упражнения | 1 |
| Итого | 17 |
| 2 | Танцевальные элементы (галоп, хороводный шаг, притопы) | 3 |
| Танец «зеркало» | 5 |
| Итоговое занятие | 1 |
| Построение в колонну | 1 |
| Парная пляска | 5 |
| Новогодние игры и пляски | 1 |
| Построение в пары | 1 |
| Танец «Веселые дети» | 5 |
| Танец «Хлопки» | 3 |
| Итоговые занятия. Повторение танцев. | 2 |
| Элементы русской пляски (переменный шаг) | 2 |
| Элементы русской пляски (движение с палочками) | 4 |
| Урок-концерт «Мы любим танцы» | 1 |
| Итого. | 34 |
| 3 | Танец «Полька» | 1 |
| Игра «Репка» | 1 |
| Инсценировка песни «В траве сидел кузнечик» | 1 |
| Обобщающий урок. Повторение танцевальных движений | 1 |
| Музыкальная игра «Угадайка» | 1 |
| Танец «Веселые полоски» | 1 |
| Музыкальная игра «Плетень» | 1 |
| Танец-игра «Вперед четыре шага» | 1 |
| Танец «Парная пляска» | 2 |
| Танец «Маленькие утята» | 1 |
| Танец «Украинская пляска» | 1 |
| Обобщающий урок. Повторение танцев. | 1 |
| Танец с хлопками. | 1 |
| Танец «Дружные тройки» | 1 |
| Танец – игра «Ходим кругом» | 1 |
| Урок – концерт «Мы любим танцы» | 1 |
| **Итого.** | **17** |
| 4 | Упражнения на ориентировку в пространстве. | 7 |
| Ритмико-гимнастические упражнения. | 10 |
| Игры под музыку. | 7 |
| Танцевальные упражнения. | 10 |
| **Итого** | **34** |

11