

«Ритмика»

Рабочая программа по предмету «Ритмика»

Составитель: Плотникова Н. А.
Учитель ритмики, педагог
дополнительного образования.

г. Екатеринбург, 2019 год

Пояснительная записка

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

Для слабовидящих детей характерны: узость обзора, замедленное восприятие предметов и их расположения в пространстве (положение, направление, расстояние, величина, форма объектов и т.д.); сложность анализа, и синтеза получаемой информации; непрочная связь между восприятием пространственных признаков и их словесными обозначениями.

Возникающий вследствие слабой пространственной ориентации систематический дефицит движений сказывается на состоянии и функционировании опорно-двигательного аппарата. У большинства наблюдаются нарушения осанки, слабость и пониженный тонус; мышечного аппарата, значительные изменения в развитии двигательных функций (скорость, координация, точность, соразмерность движений и т.д.), быстрая утомляемость, вызывающая снижение умственной и физической работоспособности.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших умственно отсталых школьников с дефектами зрения, 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, 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.

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.

Данная программа рассчитана на четыре года обучения для учащихся 1 – 4 классов школы-интерната № 78 для умственно отсталых детей с дефектами зрения.

Цель программы: создание условий для использования коррекционно-развивающих возможностей ритмики для развития умственно отсталых школьников с дефектами зрения; социальная адаптация детей, посредством ритмики и танца; укрепление здоровья.

Задачи:

- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие физических данных, координации движений, ориентировки в пространстве;
- формирование умений соотносить движения с музыкой;
- овладение свободой движения.

В основу данной программы положены следующие документы:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Закон Свердловской области «Об образовании в Свердловской области»;
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010г.;
- Мероприятия по развитию образования Свердловской области на 2004-2007 г.г.;
- Концептуальные подходы к формированию «Основных направлений развития образования в Свердловской области на 2004-2007 г.г.»;
- Требования к оформлению рабочих программ, утверждённых методическим советом школы-интерната №78;
- Требования к специфике обучения детей с нарушениями в развитии.

Данная рабочая программа разработана на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, подготовительный, 1-4 классы; под ред. В.В. Воронковой – М.: Просвещение, 2010.

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.

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.

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.

Наиболее оптимальная недельная нагрузка, учитывая специфику работы с умственно отсталыми детьми с дефектами зрения, составляет 1 час в неделю.

Используемые педагогические технологии

- *развивающего обучения - определение зоны актуального (уже сформированные качества и то, что ребенок может делать самостоятельно) и ближайшего (переход от сформированных качеств к поставленным задачам) развития учащегося;*
- *индивидуализация обучения (использование дифференцированного подхода к каждому ребенку с целью адаптации учебной деятельности к его особенностям);*
- *игровые технологии (ролевые игры);*
- *информационно-коммуникационные технологии для поиска, записи и создания музыкальных аранжировок для танцевальных композиций в сети Интернет).*

Методы реализации программы:

- словесные (рассказ, беседа);

- наглядные (иллюстрации - зрительные, слуховые);
- практические (показ педагога, упражнения, разминка);
- репродуктивные (повторение танцевальных движений, композиций и др.);
- самостоятельная работа учащихся (самостоятельная отработка упражнений и танцевальных движений);
- стимулирование интереса и развития мотивации (создание ситуаций успеха, эмоционально-нравственных переживаний, убеждение);
- самопознания (познание резервов своего организма, соотнесение его с определенными видами деятельности);

Учебно-тематический план.

1 класс

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	В том числе	
			Теоретические	Практические
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	6	1	5
2.	Ритмико-гимнастические упражнения	7	1	6
3.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	6	1	5
4.	Игры под музыку	7	1	6
5.	Танцевальные упражнения	7	1	6
	Итого:	33	5	28

2 класс

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	В том числе	
			Теоретические	Практические
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	7	1	6
2.	Ритмико-гимнастические упражнения	7	1	6
3.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	6	1	5
4.	Игры под музыку	7	1	6
5.	Танцевальные упражнения	7	1	6
	Итого:	34	5	29

3 класс

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	В том числе	
			Теоретические	Практические
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	7	1	6
2.	Ритмико-гимнастические упражнения	7	1	6
3.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	6	1	5
4.	Игры под музыку	7	1	6
5.	Танцевальные упражнения	7	1	6
	Итого:	34	5	29

4 класс

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	В том числе	
			Теоретические	Практические
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	7	1	6
2.	Ритмико-гимнастические упражнения	7	1	6
3.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	6	1	5
4.	Игры под музыку	7	1	6
5.	Танцевальные упражнения	7	1	6
	Итого:	34	5	29

Требования к уровню подготовки в соответствии с программой «Ритмика».

Первый класс.

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 сугулиться), 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.

Второй класс.

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.

Третий класс.

Учащиеся должны уметь: рассчитывать 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).

Четвертый класс.

Учащиеся должны уметь:
правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега;
различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;
уметь четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

Пятый класс.

Учащиеся должны уметь:
правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
различать и определять 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 народных танцев.

Первый 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

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.

Второй 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 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. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. 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».

Третий 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.

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.

Четвертый 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. 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 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, 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. Подскоки 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. Белорусский народный танец.

Узбекский танец. Музыка Р. Глиэра.

Грузинский танец «Лезгинка».

Пятый 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. 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 пояс. 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. Подскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

Танцы и пляски

«Танец дружбы».
«Русская зима».
«Давай дружить»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 класс

I учебная четверть

Неделя	№ урока	Тема	Кол-во часов
1.	1	Правильное исходное положение.	1
2.	2	Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).	1
3.	3	Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Перестроение в круг из шеренги, цепочки.	1
4.	4	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке.	1
5.	5	Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков. Бег легкий, на полупальцах.	1
6.	6	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.	1
7.	7	Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).	1
8.	8	Разучивание танца «Пальчики и ручки»	1
9.	9	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).	1

II учебная четверть

Неделя	№ урока	Тема	Кол-во часов
1.	10	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	1
2.	11	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз).	1
3.	12	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям.	1
4.	13	Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	1
5.	14	Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на	1

		носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.	
6.	15	Упражнения на координацию движений. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д.	1
7.	16	Отстукивание простых ритмических рисунков на барабанах двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.	1

III учебная четверть

Неделя	№ урока	Тема	Кол-во часов
1.	17	Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.	1
2.	18	Свободное круговое движение рук, подтянув плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение.	1
3.	19	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.	1
4.	20	Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.	1
5.	21	Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.	1
6.	22	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	1
7.	23	Упражнения на выработку осанки.	1
8.	24	Упражнение на расслабление мышц.	1
9.	25	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	1
10.	26	смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.	

IV учебная четверть

Неделя	№ урока	Тема	Кол-во часов
1.	27	Ходьба и бег. Наклоны, выпрямление и повороты головы.	1
2.	28	Пляска с притопами.	1
3.	29	Музыкальные игры с предметами.	1
4.	30	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки	1
5.	31	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	1
6.	32	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.	1
7.	33	Упражнение на расслабление мышц. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	1
8.	34	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.	1
9.	35	Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.	1

2 класс

I учебная четверть

Неделя	№ урока	Тема	Кол-во часов
1.	1	Совершенствование навыков ходьбы и бега.	1
2.	2	Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами.	1
3.	3	Круговые движения кистью (напряженное и свободное).	1
4.	4	Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий).	1
5.	5	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.	1
6.	6	Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени.	1
7.	7	Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением.	1
8.	8	Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении.	1
9.	9	Музыкальные игры с предметами.	1

II учебная четверть

Неделя	№ урока	Тема	Кол-во часов
1.	10	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.	1
2.	11	Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.	1
3.	12	Передача в движении разницы в двухчастной музыке.	1
4.	13	Повторение элементов танца по программе для 1 класса.	1
5.	14	Танцы - Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек».	1
6.	15	Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи).	1
7.	16	Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений.	1

III учебная четверть

Неделя	№ урока	Тема	Кол-во часов
1.	17	Переменные притопы	1
2.	18	». Парная пляска. Чешская народная мелодия.	1
3.	19	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.	1
4.	20	. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке.	1
5.	21	Упражнения на детских музыкальных инструментах	1

6.	22	Музыкальные игры с предметами.	1
7.	23	. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег	1
8.	24	. Полька. Музыка Ю. Слонова.	1
9.	25	Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя.	1
10.	26	Упражнения на выработку осанки.	

IV учебная четверть

Неделя	№ урока	Тема	Кол-во часов
1.	27	. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук).	1
2.	28	Игры с пением и речевым сопровождением.	1
3.	29	. Переменные притопы шаг с притопом на месте и с продвижением	1
4.	30	. Русская хороводная пляска	1
5.	31	. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения.	1
6.	32	Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен.	1
7.	33	шаг с платочком	1
8.	34	, ходьба с приседанием	1
9.	35	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1

3 класс

I учебная четверть

Неделя	№ урока	Тема	Кол-во часов
1.	1	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией:	1
2.	2	. Наклоны, повороты и круговые движения головы	1
3.	3	Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание.	1
4.	4	Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.	1
5.	5	Повторение элементов танца по программе 2 класса	1
6.	6	Танцы Дружные тройки. Полька	1
7.	7	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).	1
8.	8	Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук.	1
9.	9	Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.	1

II учебная четверть

Неделя	№ урока	Тема	Кол-во часов
1.	10	Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта	1

2.	11	. Шаг на носках	1
3.	12	. Парная пляска	1
4.	13	чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.	1
5.	14	Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.	1
6.	15	. Поднимание на носках и полуприседание	1
7.	16	Разучивание несложных мелодий на музыкальных инструментах	1

III учебная четверть

Неделя	№ урока	Тема	Кол-во часов
1.	17	. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений	1
2.	18	Сильные поскоки, боковой галоп	1
3.	19	. Танец с хлопками.	1
4.	20	Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга	1
5.	21	Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону.	1
6.	22	Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками)	1
7.	23	Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.	1
8.	24	Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца.	1
9.	25	Смена ролей в импровизации	1
10.	26	Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку	

IV учебная четверть

Неделя	№ урока	Тема	Кол-во часов
1.	27	Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением	1
2.	28	Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.	1
3.	29	Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки (большие и маленькие).	1
4.	30	Действия с воображаемыми предметами	1
5.	31	Основные движения народных танцев.	1
6.	32	. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.	1

7.	33	Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).	1
8.	34). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки	1
9.	35	Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед.	1

4 класс

I учебная четверть

Неделя	№ урока	Тема	Кол-во часов
1.	1	Ходьба по центру зала,	1
2.	2	. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны.	1
3.	3	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.	1
4.	4	Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак).	1
5.	5	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке.	1
6.	6	Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе	1
7.	7	Круговой галоп.	1
8.	8	умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1
9.	9	Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам.	1

II учебная четверть

Неделя	№ урока	Тема	Кол-во часов
1.	10	. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений	1
2.	11	Противопоставление одного пальца остальным.	1
3.	12	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз,	1
4.	13	Упражнения на различение элементов народных танцев.	1
5.	14	Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их	1
6.	15	Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов.	1
7.	16	Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп.	1

III учебная четверть

Неделя	№ урока	Тема	Кол-во часов
1.	17	Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений	1

2.	18	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии	1
3.	19	Пружинящий бег.	1
4.	20	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений	1
5.	21	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений	1
6.	22	Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.	1
7.	23	Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни	1
8.	24	Игры с пением, речевым сопровождением.	1
9.	25	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.	1
10.	26	Разучивание народных танцев.	

IV учебная четверть

Неделя	№ урока	Тема	Кол-во часов
1.	27	. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами	1
2.	28	Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.	1
3.	29	Упражнения с предметами	1
4.	30	Всевозможные сочетания движений ног:	1
5.	31	. Прыжки на двух ногах	1
6.	32	Игры с пением, речевым сопровождением.	1
7.	33	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах	1
8.	34	С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).	1
9.	35	Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах	1

5 класс

I учебная четверть

Неделя	№ урока	Тема	Кол-во часов
1.	1	Ходьба по центру зала,	1
2.	2	. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны.	1
3.	3	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.	1
4.	4	Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак).	1
5.	5	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке.	1
6.	6	Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе	1
7.	7	Круговой галоп.	1
8.	8	умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1
9.	9	Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к	1

		плечам.	
--	--	---------	--

II учебная четверть

Неделя	№ урока	Тема	Кол-во часов
1.	10	. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений	1
2.	11	Противопоставление одного пальца остальным.	1
3.	12	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз,	1
4.	13	Упражнения на различение элементов народных танцев.	1
5.	14	Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их	1
6.	15	Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов.	1
7.	16	Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп.	1

III учебная четверть

Неделя	№ урока	Тема	Кол-во часов
1.	17	Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений	1
2.	18	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии	1
3.	19	Пружинящий бег.	1
4.	20	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений	1
5.	21	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений	1
6.	22	Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.	1
7.	23	Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни	1
8.	24	Игры с пением, речевым сопровождением.	1
9.	25	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.	1
10.	26	Разучивание народных танцев.	

IV учебная четверть

Неделя	№ урока	Тема	Кол-во часов
1.	27	. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами	1
2.	28	Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.	1
3.	29	Упражнения с предметами	1

4.	30	Всевозможные сочетания движений ног:	1
5.	31	. Прыжки на двух ногах	1
6.	32	Игры с пением, речевым сопровождением.	1
7.	33	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах	1
8.	34	С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).	1
9.	35	Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах	1

Перечень учебно-методического обеспечения.

1. Нотно-методическая литература.
2. Специальная литература по хореографии.
3. Учебники, методические пособия.
4. Звуковоспроизводящая аппаратура.
5. Музыкальный материал на электронных носителях.
6. Реквизит.

Список литературы.

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - Екатеринбург, 1992
2. Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993.
3. Власова Т.А. Певзнер М.С. О детях с отклонениями в развитии. - М., 1973
4. Дети с отклонениями в развитии: изучение, социальная и педагогическая реабилитация: Материалы научно-практической конференции. - Екатеринбург, 1998
5. Ермаков В.П., Якунин Г.А. Основы тифлопедагогики: Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения; Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000
6. Ермаков В.П., Якунин Г.А. Развитие обучение и воспитание детей с нарушениями зрения. М.: Просвещение, 1990
7. Закон РФ "Об образовании" от 23.01.1996
8. Кантор В.З. Инвалиды по зрению в мире художественной культуры. - С.П., 1996
9. Кантор В.З. Оценка реабилитационно-педагогической эффективности внеклассной художественно-эстетической деятельности слепых и слабовидящих школьников: содержательный и организационно-методический аспекты // Научно-практические проблемы эстетического и этического воспитания детей и молодежи с нарушениями зрения: Сборник статей. Выпуск №3 /Под ред. В.З.Денискиной. - М.: ИПТК "Логос" ВОС, 2001
10. Кантор В.З. Художественное воспитание в системе гуманизации личности слепых и слабовидящих: принципы работы // Формирование и развитие гуманистических свойств личности инвалида по зрению: Материалы научно-практической конференции и незрячих учителей РФ. - М.: ИПТК ЛОГОС ВОС, 1994.
11. Климов А.А. Основы русского народного танца. М., Искусство, 1981.
12. Комплексная программа для слабовидящих детей 1-6 кл. в условиях школы-интерната "Художественно-эстетическое воспитание"
13. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года от 29.12.2001
14. Концепция художественного образования в Российской Федерации. // Внешкольник. 2002 №4 С.56-62.
15. Котельника Е.Г. Биомеханика хореографических упражнений. Л., ЛГИК, 1980.
16. Модернизация образования: проблемы, направления, опыт Екатеринбурга. Материалы VIII городских педагогических чтений. - Екатеринбург, 2002

17. Научно-практические проблемы эстетического и этического воспитания детей и молодёжи с нарушениями зрения. Сборник статей. Вып.1-3. - М., 2001
18. Областной закон “О защите прав ребёнка” - Екатеринбург, 1995
19. Областной закон “Об образовании в Свердловской области”. - Екатеринбург, 1998
20. Проблемы воспитания и социальной адаптации детей с нарушенным зрением. Методическое пособие /под ред. Плаксиной Л.И. - М., 1995
21. Селевко М.Т. Технологии развивающего обучения. - Ярославль, 1998
22. Солнцева Л.И. Теоретические и практические аспекты коррекционно-воспитательной работы в школе для слепых //Дефектология. 1980 №1 С.9-16
23. Солнцева Л.И. Тифлопсихология детства. - М.: “Полиграф сервис”, 2000
24. Социально-педагогические проблемы воспитания и образования на рубеже XX-XXI столетий: Материалы межрегиональной научно-практической конференции. 24.05.2000. - Екатеринбург, 2000
25. Специальное образование: состояние и перспективы развития: Материалы международной научно-практической конференции. 25-26.03.03. - Екатеринбург, 2004
26. Стернина Э.М. Теория и практика воспитания слепых и слабовидящих школьников. - Л., 1998
27. Федеральный закон “Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации” от 24.07.1998
28. Федеральный закон “О внесении изменений и дополнений в Закон Российской Федерации об образовании”. - М., 1997
29. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования // Вестник образования России. 2004 №12,13 С. 18 - 28, 46 - 55 - 61, 46 - 58
30. Эстетическое воспитание лиц с глубокими нарушениями зрения , сост. Э.М. Стернина, В.К.Рогошин. - М.: ВОС, 1989
31. Эстетическое образование: проблемы, перспективы, развитие. Том 1. - Екатеринбург, 2001

Сведения о составителе.

Фамилия, имя, отчество:	Плотникова Нина Алексеевна.
Место работы:	государственное казенное специальное (коррекционное) образовательное учреждение Свердловской области для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 78» (ГКОУ СО СКОШИ № 78).
Должность:	Учитель ритмики, педагог дополнительного образования.
Квалификационная категория:	Высшая.