

КГБОУ «Уярская школа-интернат»

СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора по УВР <u>Ю.В.Солопова</u> Руководитель методического объединения <u>Е.С. Узельдингер</u> протокол от 29.08.24 № 1	ПРИНЯТО: Педагогический совет протокол от 29.08.24 № 1	УТВЕРЖДЕНО: Директор школы-интернат <u>Н.В.Каверзнева</u> приказ от 30.08.24 № 200
--	--	---



Рабочая адаптированная общеобразовательная программа по предмету «Ритмика»
для обучающихся
с нарушениями интеллекта
1- 9 класс
(1 вариант)

Разработчик:
Фибих О. А.
учитель ритмики

г. Уяр
2024-2025 г

I. Пояснительная записка

Преподавание ритмики в образовательном учреждении для детей с интеллектуальными нарушениями обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития средствами музыкально-ритмической деятельности.

Важнейшие задачи образования обучающихся с умственной отсталостью: формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственное, эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное и физическое) в соответствии с принятыми в семье и обществе нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью реализуются в процессе обучения всем предметам.

Однако каждый из них имеет свою специфику.

Особое значение ритмики для учащихся существует для исправления недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитание положительных качеств личности.

Таким образом, ритмика является эффективным средством развития личности школьника.

Для достижения поставленной цели выделяются следующие основные задачи:

- научить выполнять под музыку различные движения, петь, танцевать;
- научить слушать музыку.
- играть на простейших музыкальных инструментах.

II. Общая характеристика учебного предмета

Данная рабочая адаптированная общеобразовательная программа по предмету «ритмика» для обучающихся с легкой степенью умственной отсталости 1-9 классов (далее-рабочая программа) составлена на 2024-2025г. на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с нарушениями интеллекта КГБОУ «Уярская школа-интернат».

Срок реализации программы – 9 лет.

Программа по ритмике состоит из следующих разделов:

- Упражнения на ориентировку в пространстве.
- Ритмико-гимнастические упражнения.
- Упражнения с детскими музыкальными инструментами.
- Игры под музыку.
- Танцевальные упражнения.

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 входят задания на выработку координационных движений.

Во время проведения игр под музыку формируется умение учащихся создавать музыкально-двигательный образ.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами начинаются с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулак, сцепление с напряжением и без напряжения.

Обучению школьников 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.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку осуществляется развитие представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами – 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.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать её характер, развивают способность переживать содержание музыкального образа.

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.

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год в конце учебного года в форме тестирования (выполнение движений) в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся КГБОУ «Уярская школа-интернат».

В первом классе предполагается качественная оценка освоения АОП, определяющая уровень (минимальный, достаточный).

Критерии и нормы оценивания личностных и предметных достижений учащихся.

Промежуточный контроль осуществляется в конце каждой четверти, по итогам которой выставляется средняя итоговая оценка.

Промежуточная аттестация проводится по итогам года в форме среднего балла по четвертным оценкам.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Успеваемость оценивается по пятибалльной системе.

Главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. Следовательно, оценка «5» выставляется за такое выполнение сразу. К мелким ошибкам в основном относятся неточность ориентирования в пространстве, нарушение ритма, неправильное исходное положение.

Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- начало упражнений не из требуемого положения;
- долгая реакция на смену музыкальных фраз.
- несинхронность выполнения упражнения.

Оценка за такое выполнение «4», если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких; если их больше, то оценка «3».

Грубые ошибки — это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка может быть «3», если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

III. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Предмет «Ритмика» изучается в рамках коррекционно-развивающей области учебного плана КГБОУ «Уярская школа-интернат» в объеме:

- 1 класс - 1 час в неделю (33 часа в год).
- 2 класс – 1 час в неделю (34 часа в год).
- 3 класс-1 час в неделю (34 часа в год).
- 4 класс- 1 час в неделю (34 часа в год).
- 5 класс -2 часа в неделю (68 часов в год).
- 6 класс -2 часа в неделю (68 часов в год).
- 7 класс – 2 часа в неделю (68 часов в год).
- 8 класс -2 часа в неделю (68 часов в год).
- 9 класс – 2 часа в неделю (68 часов в год).

Общий объем учебного времени составляет 475 часов.

IV. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностными результатами учащихся 1-9 класса предмета «Ритмика» являются:

- реализация физического потенциала в процессе коллективного (индивидуального) выполнения упражнений;
- позитивная самооценка своих возможностей;
- осознавать себя учеником, заинтересованным посещением школы, обучением;
- положительно относиться к окружающей действительности;
- самостоятельно выполнять учебные задания, поручения, договоренности;
- понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

Предметными результатами учащихся предмета «Ритмика» являются:

Минимальный уровень	Достаточный уровень
1 класс	
-соблюдает правила ходьбы и бега. -строится в колонну. - самостоятельно опускает и поднимает предметы перед собой. -самостоятельно раскачивает руками поочередно и вместе вперед и назад. -самостоятельно выполняет круговые движения кистью.	-самостоятельно строится в колонну по два. -опускает и поднимает предметы перед собой, сбоку без сгибания колен. - раскачивает руками поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. - сохраняет правильные круговые движения кистью (напряженное и свободное). - работает парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. - исполняет несложных ритмические рисунки на бубне и барабане двумя палочками.
2 класс	
-самостоятельно ходит вдоль стен с четкими поворотами в углах зала; -сохраняет правильную дистанцию в колонне; -соблюдает ритмический рисунок при ходьбе; -самостоятельно выполняет несложные задания с предметами: оббегать их, передавать друг другу; -работает в паре.	-принимает правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; - организованно строится; -сохраняет правильную дистанцию в колонне парами; -самостоятельно определяет нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам; -соблюдает темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе; -легко, естественно и непринужденно

	выполняет игровые и плясовые движения.
3 класс	
-строится в колонну по два. - самостоятельно выполняет наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. - ускоряет и замедляет движения в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. - сгибает и разгибает ступни в положении стоя и сидя. -выбрасывает то левую, то правую ногу вперед.	-самостоятельно строит круг из шеренги и из движения врассыпную. - резко поднимает согнутые в колене ноги, как при маршировке. -играет в игры с пением и речевым сопровождением. - выполняет поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. - строится в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. -играет в игры. -легко, естественно и непринужденно выполняет игровые и плясовые движения. -прохлопывает ритмический рисунок прозвучавшей мелодии.
4 класс	
-строится в шеренгу, колонну, круг. - выполняет разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки. - выполняет ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. -самостоятельно выполняет круговые движения (напряженное и свободное). -выбрасывает то левую то правую ноги вперед -опускает и поднимает предметы перед собой, сбоку без сгибания колен.	-ходит вдоль стен с резкими поворотами в углах зала. -выполняет во время ходьбы и бега несложные задания с предметами. -строится из колонны парами в колонну по одному. -выполняет движения правой руки вверх-вниз с одновременным движением левой руки от себя к себе перед грудью (смена рук). -раскачивает руки поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. -выполняет игры с пением и речевым сопровождением. -прохлопывает ритмический рисунок прозвучавшей мелодии. -выполняет наклоны туловища, повороты с передачей предмета.
5 класс	
-принимает правильное исходное положение; - сохраняет правильную дистанцию; -самостоятельно определяет нужное направление движения по словесной инструкции учителя; - соблюдает темп движений; - выполняет игровые и плясовые движения;	-принимает правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; - организовано строится; - сохраняет правильную дистанцию в колонне парами; - соблюдает темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе; - легко, естественно и непринужденно выполняет игровые и плясовые движения; -самостоятельно выполняет требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой; -передает хлопками ритмический рисунок

	мелодий;
6 класс	
- строится в шахматном порядке - сохраняет правильную дистанцию во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. - выполняет круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. - выполняет упражнения под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. - выполняет круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. - выполняет игровые и плясовые движения	- перестраивается из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели - ходит по центру зала, умение намечает диагональные линии из угла в угол - перестраивается из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. - выполняет повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. - выполняет упражнения под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. - самостоятельно составляет несложные ритмические рисунки в сочетании хлопков и притопов - начинает движения после вступления мелодии. - исполняет различные ритмы на барабане и бубне. - выполняет упражнения на выработку осанки. - передает хлопками ритмический рисунок мелодий;
7 класс	

- строится в шахматном порядке - сохраняет правильную дистанцию во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. - выполняет круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. - выполняет упражнения под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. - выполняет круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. - выполняет игровые и плясовые движения	- перестраивается из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели - ходит по центру зала, умение намечает диагональные линии из угла в угол -перестраивается из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. - выполняет повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. -выполняет упражнения под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. -самостоятельно составляет несложные ритмические рисунки в сочетании хлопков и притопов - начинает движения после вступления мелодии. - исполняет различные ритмы на барабане и бубне. - выполняет упражнения на выработку осанки. - -передает хлопками ритмический рисунок мелодий;
8 класс	
- строится в шахматном порядке - сохраняет правильную дистанцию во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. - выполняет круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. - выполняет упражнения под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. - выполняет круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. - выполняет игровые и плясовые движения	- перестраивается из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели - ходит по центру зала, умение намечает диагональные линии из угла в угол -перестраивается из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. - выполняет повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. -выполняет упражнения под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. -самостоятельно составляет несложные ритмические рисунки в сочетании хлопков и притопов - начинает движения после вступления мелодии. - исполняет различные ритмы на барабане и бубне. - выполняет упражнения на выработку осанки. - -передает хлопками ритмический рисунок мелодий;
9 класс	
- строится в шахматном порядке	- перестраивается из простых и

- сохраняет правильную дистанцию во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. - выполняет круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. - выполняет упражнения под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. - выполняет круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. - выполняет игровые и плясовые движения	- концентрических кругов в звездочки и карусели - ходит по центру зала, умение намечает диагональные линии из угла в угол -перестраивается из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. - выполняет повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. -выполняет упражнения под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. -самостоятельно составляет несложные ритмические рисунки в сочетании хлопков и притопов - начинает движения после вступления мелодии. - исполняет различные ритмы на барабане и бубне. - выполняет упражнения на выработку осанки. - -передает хлопками ритмический рисунок мелодий;
--	---

V. Содержание учебного предмета

Содержание 1 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. 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. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя.

Упражнения на координацию движений. 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.

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).

Упражнения на детских музыкальных инструментах.

Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

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. 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

Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Игры под музыку.

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

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колени, 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 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. 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.

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. Игры под музыку.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Повторение элементов танца. 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.

Содержание 3 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 колени ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колени, 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 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. 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.

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. 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 поскаками, 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. Игры под музыку.

Содержание 4 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 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. 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.

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. Игры под музыку

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Повторение элементов танца. 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.

Содержание 5 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.

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 хлопанье и топание 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 ДЕТСКИМИ 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

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

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. Игры под музыку.

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

Обще развивающие 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. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. 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

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. Игры под музыку.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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. Игры под музыку.

Содержание 7 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 concentрических 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

Обще развивающие 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. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. 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

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. Игры под музыку.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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. Игры под музыку.

Содержание 8 класс.

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и concentрических 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

Обще развивающие упражнения. 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. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. 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. 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

Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. 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. Игры под музыку.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

Содержание 9 класс.

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. 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. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Обще развивающие упражнения. 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. 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. 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.* Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами.

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

Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни. 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.

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. Игры под музыку.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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. Игры под музыку.

VIII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, осуществляемого по предмету «Ритмика»

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с нарушением интеллекта КГБОУ «Уярская школа-интернат»

2. Програма: А.А. Айдарбекова («Программа специальной (коррекционной) образовательной школы 8 вида. 1-4 классы» Москва Владос 2001г.

3. Учебно-методическое пособие А.Е. Чибрикова-Луговская «Ритмика». Москва Издательский «Дрофа» 1998г.

4. Учебно-методическое пособие С.И. Бекина «Музыка и движение». Москва «Просвещение» 1984г.

5. «Красноярский материк»Времена.Люди.Документы. (Эвенкийские пословицы).

6. Художественная культура Красноярья. Издательство Красноярского университета 1992г.

7. Масютенкова В, Мельник А., «Снегири» Красноярское книжное издательство 1991г (сборник танцев).

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

Палки гимнастические

Скакалки

Лабиринт

Пришкольный стадион (площадка)

Гимнастический городок

Мат

Флажки

Обручи

Мячи (фитбол)