

Міністерство освіти і науки України

Інститут спеціальної педагогіки НАПН
України

**КОРЕКЦІЙНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ
ПІДГОТОВЧОГО, 1-4 КЛАСІВ
СПЕЦІАЛЬНИХ
ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ
ЗАКЛАДІВ ДЛЯ ДІТЕЙ З ВАДАМИ
ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ**

КОРЕКЦІЙНА РИТМІКА

підготовчий, 1-4 класи

Укладачі: *Гладченко І.В.*

кандидат педагогічних наук,

ст. наук. співробітник

лабораторії олігофренопедагогіки

Шенічак О.О.

вчитель української мови та літератури

КЗ ЛОР «Бориславська спеціальна
загальноосвітня школа-інтернат

I-III ступенів для дітей з вадами опорно-
рухового апарату»

Київ - 2015

Пояснювальна записка

Викладання корекційної ритміки має велике значення для дітей з ДЦП. Специфічні засоби впливів на учнів, властиві корекційній ритміці, сприяють загальному різнобічному розвитку школярів. Одним з компонентів комплексної корекційно-педагогічної роботи є заняття з корекційної ритміки. Її систему розробляли: Н.Г. Александрова, В.А. Гринер, Н.П. Збруєва, Г.А. Волкова, Н.А. Ричкова та ін.

У роботі Г.А. Волкової розкриті мета, завдання та зміст корекційної ритміки з дітьми, що мають різні відхилення в мовному розвитку, у тому числі обумовлені дитячим церебральним паралічем. На заняттях з корекційної ритміки корекційна робота ґрунтується на взаємодії руху, музики, мовлення. У дітей із ДЦП проблема полягає в тому, що характеристика кожного із цих компонентів певною мірою не відповідає нормі.

Розглянемо перший компонент – рух. При ДЦП порушення рухових функцій первинне і являє собою своєрідне відхилення моторного розвитку, яке без відповідної корекції впливає на весь хід формування нервово-психічних функцій. Ураження центральної нервової системи при ДЦП порушує роботу м'язових схем довільних рухів, що й визначає одну з основних проблем становлення рухових навичок, а значить, позначається на виконанні найелементарніших вправ.

Другий компонент – музика. З одного боку, вона формує почуття прекрасного, піднімає емоційний настрій, підвищує мотивацію навчання. З іншого боку – найважливішими виражальними засобами музики є ритм і темп, дотримання яких украй важко для дітей з ДЦП. Різні порушення м'язового тону (спастичність, ригідність, гіпотонія, дистонія), наявність гиперкінезів, тремору, синкінезії не дають можливості виконувати рух в заданих ритмі й темпі. У той же час спроби витримати їх можуть швидко втомити дитину.

Третій компонент – мовлення. У роботах вітчизняних і закордонних дослідників вказується, що при ДЦП поряд з порушеннями опорно-рухового апарату відзначаються різноманітні мовленнєві порушення (дизартрії, анартрія, заїкуватість тощо). Для дітей з ДЦП характерні різні форми мовленнєвого дизонтогенезу, що проявляються у вигляді як зворотних порушень (затримка домовленнєвого й мовленнєвого розвитку), так і більш стійких системних розладів. Тому завдання, що включають мовленнєвий матеріал, повинні бути індивідуальними. Даних протиріч можна уникнути, якщо доцільно використати кожен з компонентів. Виявлені порушення визначають не тільки актуальність їхнього вивчення, але й необхідність зміни ряду принципових вимог до методів корекційної роботи з такими дітьми.

Ціль занять для дітей із ДЦП полягає в максимальному всебічному розвитку дитини відповідно до її можливостей і відповідної адаптації до соціального середовища.

Для досягнення цієї мети необхідно вирішити наступні завдання:

- сприяти оволодінню певними видами рухомоторної діяльності, зміцненню кістково-м'язової системи;
- виправляти мовленнєві порушення (мовленнєве дихання, оральний

практис, просодика, фонематичний слух, звуковимова);

- розширювати та збагачувати словниковий запас, формувати зв'язне мовлення, цого граматичний лад;

- розвивати психічні функції (зорове, слухове сприйняття, пам'ять, увага);

- формувати навички орієнтування в просторі;

- здійснювати естетичний і моральний розвиток, використовуючи методичні прийоми навчання й організацію середовища (дидактичні посібники, музичний супровід тощо);

- активізувати потенційні творчі здібності, спонукуючи дітей до ініціативи, імпровізації тощо;

- формувати базу соціалізації за допомогою вправ, що імітують побутові дії, обігравання сценок з життя тощо.

Принципи побудови занять з корекційної ритміки.

1. Заняття для дітей із ДЦП будуються на основі загальних положень корекційно-педагогічної роботи зі школярами, що мають відхилення в розвитку, та теоретичної концепції про структуру дефекту (наявності первинних і вторинних відхилень), що піддається змінам корекції компенсаторним перебудовам.

2. Корекційні заняття – це інтегрована діяльність, у процесі якої поєднуються завдання розвитку дитячої особистості. Міждисциплінарний підхід до розробки системи занять дозволяє зібрати в корекційно-розвиваючих цілях все краще, що є в теорії й практиці психології, медицини, педагогіки й профільних методик.

3. Зміст і дидактичні прийоми підбираються й впроваджуються диференційовано, згідно віку дітей, структурі й складу порушених функцій. Залежно від локалізації порушення мозку при різних формах ДЦП відзначаються різні розлади рухової системи й мовлення.

При спастичній диплегії уражені руки та ноги, причому останні більшою мірою. Ступінь ушкодження рук різна – від виражених парезів до мінімальних порушень у вигляді легкої моторної незручності тощо. Основною ознакою спастичної диплегії є: підвищення м'язового тону (спастичність) у кінцівках; обмеження сили й обсягу рухів у сполученні з нескороченими тонічними рефlekсами; зниження розбірливості мови, якості артикуляційних рухів, сили голосу; порушення мовленнєвого дихання; гіперсалівація.

При геміпаретичній формі ДЦП ушкоджені кінцівки з однієї сторони тіла. При ураженні лівої півкулі часто відзначаються порушення мовлення за типом спастико-паретичної дизартрії або моторної алаїї, дислексії, дисграфії. Ушкодження скроневих відділів лівої півкулі може супроводжуватися розладами фонематичного сприйняття. Ступінь інтелектуальних порушень варіює від легкої затримки психічного розвитку до глибокого інтелектуального дефекту. Прогноз рухового розвитку в більшості випадків сприятливий при вчасно розпочатих адекватних лікуванні й корекції.

Гіперкінетична форма ДЦП пов'язана з ураженням підкіркових відділів мозку. Рухові розлади проявляються у вигляді мимовільних насильницьких рухів – гіперкінезів. Вони виникають мимоволі й підсилюються при русі й

хвилюванні, а також при втомі та спробах виконання будь-якого рухового акту. Гіперкінези можуть охоплювати м'язи обличчя, язика, голови, шиї, тулуба, верхніх і нижніх кінцівок. При такій формі довільна моторика розвивається важко, рухи розмашисті, дискоординовані, утруднена автоматизація рухових навичок, особливо письма. Мовленнєві розлади спостерігаються майже у всіх дітей, частіше у формі гіперкінетичної дизартрії, розбірливість мовлення знижена. Характерна відсутність стабільних порушень звуковимови (пропуски, заміни, змішання звуків не постійні), багато перекручувань звуків.

При атонічно-астатичній формі ДЦП відзначаються: низький м'язовий тонус, порушення рівноваги тіла в спокої та при ходьбі, розлад координації рухів, тремор, гіперметрія. Хода нестійка, невпевнена, руки розведені в сторони, тулуб робить багато надлишкових коливальних рухів для збереження рівноваги. Дитина часто падає, у неї збиті синхронність і ритм. Більшість дітей мають порушення мовлення у вигляді затримки його розвитку, атактичної дизартрії, алалії. Розбірливість мовлення знижена, спостерігаються труднощі у виконанні й утриманні артикуляційних позицій, міміка млява. Голос вичерпується, згасаючий до кінця фрази, відзначається асинхронність дихання, практично відсутня інтонація. Ритм мовлення скандований, темп уповільнений.

При найбільш важкій формі ДЦП – подвійній геміплегії, має місце тотальне ураження мозку, насамперед його великих півкуль. Рухові розлади виражені однаковою мірою в руках і ногах. Клінічні прояви подвійної геміплегії – перевага ригідності м'язів, яка підсилюється під впливом інтенсивних тонічних рефлексів, що зберігаються протягом багатьох років. Довільна моторика відсутня або різко обмежена.

Спостерігаються важкі розлади мовлення. Зазначені моторні та мовленнєві порушення варто враховувати при відборі рухових, сенсорних і мовленнєвих вправ.

4. Принцип доступності припускає правильний підбір завдання, інструкції, чергування вправ, їхню повторюваність тощо. Все це визначається руховими, мовленнєвими та інтелектуальними можливостями дітей.

5. Принцип дозування вкрай важливий у організації й проведенні занять. Він має пряме відношення до підбору вправ та ігор. Г.А. Волкова відзначає, що ігри варто включати в заняття обережно, оскільки, коли діти граються, вони емоційно збуджуються й не відчувають втоми, яка наступає. Їм корисно пропонувати вправи та ігри з помірним психофізичним навантаженням загальнофізіологічного впливу.

6. Заняття повинні мати комунікативну спрямованість. Відомо, що мовлення як основний засіб спілкування формується через рух та у соціальному контакті. У дітей із ДЦП функція спілкування розвивається нерівномірно, на відміну від їхніх однолітків з типовим розвитком. Порушення артикуляції, координації рухів несприятливо позначаються на ній. Заняття з логоритміки повинні бути насичені ситуаціями, які спонукують дітей до мовленнєвої діяльності та спілкування. У зміст корекційних занять включається відповідний матеріал (слова, словосполучення, вірші, пісеньки, діалоги тощо), який відбирається з урахуванням рівня мовленнєвого розвитку дітей.

7. Корекційна ритміка проводиться в тісному взаємозв'язку з навчанням та

вихованням, тому варто дотримуватися принципу тематичного планування. Це створює оптимальні умови для всебічного розвитку дітей і забезпечує можливість більш ефективного засвоєння навчального матеріалу.

8. Комплексний характер корекційних занять дає унікальну можливість для реалізації психологічних завдань: мобілізації діяльності збережених аналізаторів, підвищення гостроти сприйняття практично всіх модальностей, розвитку пізнавальної діяльності, встановлення належного рівня мотивації навчання, формування особистісних якостей.

Вправи на розвиток та активізацію різних функцій. Загальна моторика, координація рухів, орієнтування в просторі. Опановуючи різноманітні рухи, діти вдосконалюють рухові навички, в них розвивається м'язове відчуття, просторове орієнтування та координація, поліпшується постава, підвищується життєвий тонус. Музично-ритмічна діяльність сприяє формуванню чіткості, точності рухів, що в подальшому позначається на всій навчальній діяльності школярів.

Заняття корекційною ритмікою сприяє формуванню позитивних якостей особистості. Діти активні на заняттях, проявляють ініціативу та спритність при виборі форм руху, поставлені перед необхідністю спільної колективної діяльності з її найважливішими функціями, що виховують.

Великого значення набувають заняття для розвитку мислення дітей. Кожне завдання потрібно зрозуміти, усвідомити правила гри, осмислити своє місце у ній, свою роль. Треба правильно виконувати рухи, вчасно включатися у діяльність. Нарешті, треба осмислити відповідність обраних рухів характеру музики. Слід зазначити, що ці заняття створюють сприятливі умови для розвитку творчої уяви.

Велике значення уроків для формування довільної уваги учнів, для розвитку їхньої пам'яті. Потреба дітей у русі, у грі перетворюється в упорядковану й осмислену діяльність.

Млявість м'язового тонусу або, навпаки, неприродна його напруженість, погана координація, незручність рухів поступово нормалізуються завдяки заняттям. При цьому учні повинні навчитися розрізняти напружений і ненапружений стан м'язів, відчувати свою позу, напрямок руху. Велике значення надається вдосконаленню координації руху.

Все це сприяє подоланню характерних для дітей недоліків уваги. У них розвивається спостережливість, підвищується швидкість реакції.

З огляду на стан фізичного розвитку дітей, учитель чергує на уроці навантаження та відпочинок, напругу й розслаблення. Поступово учні фізично та емоційно звикають до збільшення напруги, мобілізують себе на тривалу довільну діяльність, що позитивно позначається на інших уроках.

Важливо відзначити, що особливістю уроку корекційної ритміки є позитивне емоційне тло всієї діяльності учнів, що повинне бути забезпечене ретельним підбором музичного репертуару, умілим плануванням уроку, правильним відношенням учителів до досягнень кожного учня. На заняттях необхідне неодмінне заохочення найменших успіхів учнів, максимальна допомога в подоланні індивідуальних труднощів, терпляче, бережливе ставлення до дітей. Не допускається негативна оцінка невдалих і помилкових

рухів, що вивчаються, різкий або підвищений тон звертання до дітей, залучення уваги колективу до окремих учнів у випадку їхніх невдач. Діти повинні відчути радість від наданої їм можливості виразити себе в русі, передати в русі свої почуття, переживання, своє розуміння музичного образу.

Слід зазначити, що заняття з ритміки тісно пов'язані з навчанням на уроках фізкультури, музики, логоритміки. При цьому принципово важливим є положення про те, що формування й відпрацювання основних рухових навичок, як і оволодіння основними музичними поняттями й уміннями, здійснюються при заняттях фізкультурою і музикою. На уроках корекційної ритміки відбувається подальше практичне освоєння цих понять, умінь і навичок у специфічній формі музично-ритмічної діяльності.

Разом з тим, при плануванні роботи вчитель може виходити з вимог, зазначених у програмі з фізкультури для відповідного класу, і використати на уроках пісні, що розучуються дітьми, і прослухані твори, зазначені в програмі з музики.

Програма з ритміки вивчається в початкових класах, розрахована на 34 години у рік і містить наступні розділи:

1. Вступний урок.
2. Ігровитміка та вправи на розвиток орієнтації у просторі.
3. Ритміко-гімнастичні вправи.
4. Пальчикова гімнастика та вправи з дитячими музичними інструментами.
5. Рухливі музично-ритмічні та пісенно-мовні ігри.
6. Танцювально-ритмічні вправи.

Для нетривалого активного відпочинку в ході уроку можна використати комплекс вправ, що включають у себе різні види завдань: вправи на розвиток загальної моторики, вправи на розвиток дрібної моторики, вправи на активізацію мовлення, вправи, спрямовані на розслаблення або напругу м'язів, вправи, що активізують увагу, дихальні вправи, складання пазлів, малювання пальчиками, прослуховування різних тематичних мелодій або дитячих пісень, робота в групах, парах тощо.

Одним з головних завдань початкової школи є створення сприятливих психолого-педагогічних умов, які сприяють розвитку фізичної та розумової працездатності молодших школярів. А спеціально організована рухова активність, фізичні вправи, роблять, особливо в дитячому віці, позитивний вплив на розумову працездатність, на розвиток зорового сприйняття, уваги й в остаточному підсумку на успішність.

Для того, щоб допомогти дітям зберегти фізичне й психічне здоров'я, не потрібно організовувати нічого неймовірного. Їм необхідні рухливі хвилини, які дозволять розім'яти тіло, відпочити й розслабитися, прислухатися до себе й принести своєму організму користь. Традиційно застосовуються фізхвилини, які являють собою комплекси гімнастичних вправ, що дозволяють за рахунок рухової активності знизити рівень розумової напруги. Систематичне використання фізхвилинки приводить до поліпшення психологічного й емоційного стану, до зміни ставлення до себе й свого здоров'я. Використання засобів логопедичної ритміки може зробити фізхвилинку поліфункціональним

режимним моментом. Уроки корекційної ритміки допоможуть урізноманітити навчальний процес, внести яскравість вражень і додатковий розвиток для дітей із ДЦП.

Комплекс вправ підбирає вчитель з огляду на можливості дітей свого класу, з урахуванням теми уроку (вправи мають бути пов'язані з метою та завданнями уроку). Тематична організація сприяє підтримці позитивного емоційного стану дітей, інтересу та уваги. Проведення рухливих ігор, малої активності ігор із застосуванням логопедичної ритміки. Використання цих прийомів на уроках школи-інтернату показало, що діти краще переключаються з одного виду діяльності на інший. Зміна видів діяльності відчутно відбивається на позитивному емоційному настрої дітей, сприяє зниженню статичного навантаження й зняттю розумової напруги, разом з тим дозволяє не тільки розвивати моторну сферу, але й удосконалювати мовлення. Змінний характер навантаження найбільше відповідає віковим особливостям фізіологічного стану зростаючого організму молодшого школяра й тому сприятливо впливає на діяльність систем кровообігу й дихання. Діти після уроків корекційної ритміки стають більш активними, їхня увага активізується, з'являється інтерес до подальшого засвоєння знань.

Використання оздоровчих вправ на уроках дозволяє знижувати стомлюваність, підвищувати емоційний настрій та працездатність, а це, у свою чергу, сприяє зміцненню здоров'я учнів. Від правильної організації уроку, рівня його гігієнічної раціональності багато в чому залежить функціональний стан учнів у процесі навчальної діяльності, можливість довгостроково підтримувати розумову працездатність на високому рівні та попереджати передчасне стомлення.

Підготовчий клас
(34 год., 1 год. на тиждень)

№ з/п	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
I	Вступне заняття (1 год.)	
	<p>Правила безпеки на уроках з ритміки. Поняття про ритм. Вправи на розвиток почуття ритму.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - знає правила безпеки на уроках з ритміки; - знає, що таке ритм; - передає оплесками нескладний ритмічний малюнок; - розрізняє ритмічну виразність у музиці, рухах та мовленні.
II	Ігритміка та вправи на розвиток орієнтації у просторі	
	<p>Ігритмічні вправи на узгодження рухів із музикою. Ігри на розвиток зорового і слухового сприймання. Самостійне знаходження вільного місця у залі, перешиккування у коло, групування у пари та один за одним, шиккування у шеренгу та колону. Ігри на розвиток просторової орієнтації. Перешиккування за вказівкою з однієї шеренги у декілька. Крокові повороти за сигналом. Біг по колу та за орієнтирами («змійкою»). Пересування кроком та бігом, минаючи перепони.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - відтворює елементарні вправи на узгодження рухів із музикою; - орієнтується у гімнастичній залі; - застосовує різні способи перешиккування; - виконує крокові пересування.
III	Ритміко-гімнастичні вправи	
	<p><i>Загальнорозвиваючі вправи</i> <u><i>Вправи без предметів</i></u> Ходьба навшпиньки та з високим підніманням коліна. Поєднання основних рухів з прямими або зігнутими у ліктях руками. Положення</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить навшпиньки із зупинками; - виконує основні рухи головою;

	<p>стоячи на прямих та зігнутих у колінах ногах у поєднанні з іншими рухами. Основні рухи головою.</p> <p><u>Вправи з предметами</u></p> <p>Вправи з хусточками, шаликами, косинками.</p> <p><i>Вправи на увагу та координацію рухів</i></p> <p>Перехресне піднімання та опускання рук (права рука вгору, ліва вниз). Одночасні рухи правої руки вгору, лівої - убік; правої руки - уперед, лівої - вгору. Ходьба із заплющеними очима (3-4 м).</p> <p>Групування в положеннях лежачи і сидючи. Рівновага на одній нозі з опорою та без опори.</p> <p><i>Вправи на розслаблення м'язів, дихальні та на зміцнення постави</i></p> <p>Стріпуючі рухи кистями та предпліччями. Розгойдування руками з різних вихідних положень. Контрастні рухи руками (напруження - розслаблення).</p> <p>Сегментарне вільне розслаблення рук у положенні лежачи на спині, стріпуючі рухи ногами у положенні лежачи на спині.</p> <p>Лежачи на спині при напрузі м'язів - видих; при розслабленні м'язів - вдих. Вправи для постави у положенні стоячи, руки за спиною із захопленням ліктів. Імітаційні, образні вправи.</p> <p><i>Ігровий самомасаж</i></p> <p>В образно-ігровій формі погладжування та/або масажування окремих частин тіла у певному порядку.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - намагається доступним способом ритмічно бігти, вчасно розпочинати та закінчувати рух. - з допомогою вчителя ходить із заплющеними очима (3– 4 м); - намагається ритмічно виконувати певні рухи з предметами; - за підказкою вчителя змінює рухи відповідно до змін у музичному супроводі; - за підказкою вчителя використовує відомі способи релаксації м'язів шиї та тулуба; - виконує найпростіші дихальні вправи; - намагається застосовувати елементи техніки самомасажу.
IV	Пальчикова гімнастика та вправи з дитячими музичними інструментами	
	<p>Пальчикова гімнастика.</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи та ігри пальчиками у рухових й образних діях: почергове згинання та розгинання пальців, рухові дії одним пальцем, колові рухи кистю та пальцями, виставляння одного, двох тощо пальців, «зчеплення» («переплетення»), з'єднання великого пальця з іншими, почергове торкання пальців однієї руки пальців</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - знає та виконує різні ігрові вправи для пальців руки; - супроводжує власні рухи мовленням (слова, словосполучення, прості речення);

	<p>іншої («пальчики вітаються»), пальпаторне переміщення пальців по різних частинам тіла та поверхні парти.</p> <p>Поєднання пальчикових вправ з мовленнєвим супроводом (протяжне промовляння, речетатив).</p> <p>Рухи кистей рук у різних напрямках. Відведення та приведення пальців однієї руки й обох одночасно. Виокремлення пальців рук. Почергове та одночасне стискання в кулак й разтискання пальців рук у відповідності до зміни темпу музичного твору. Відтворення простих ритмічних замальовок (етюдів) за допомогою брязгальця.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - використовує ігрові предмети (брязгальце) в процесі відтворення певного ритму; - реагує зміною рухів на зміни у музичному супроводі.
V	Рухливі музично-ритмічні та пісенно-мовні ігри	
	<p>Основні танцювальні терміни та позиції. Види рухів.</p> <p>Ритмічні рухи відповідно до різного за характером музичного твору, динаміки (голосно, тихо).</p> <p>Імітаційні вправи та ігри, що побудовані на конкретних наслідувальних образах, добре знайомих дітям (повадки звірів, птахів, рух транспорту, діяльність людини).</p> <p>Ігри зі співами та/або мовленнєвим супроводом.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сприймає та передає через рух музично-ігровий образ, його характер; - знає основні танцювальні позиції, види рухів; - намагається ритмічно, виразно виконувати рухи зі співом, змінюючи їх відповідно до тексту, динамічних та регістрових змін музики; - виконує імітаційні вправи.
VI	Танцювально-ритмічні вправи	
	<p>Знайомство з танцювальними рухами. Бадьоре, спокійне крокування. Тупання та притупування.</p> <p>Потрійне притупування з напівобертом.</p> <p>Простий танцювальний крок. Крок з притупуванням на місці.</p> <p>Танцювальні рухи - елементи народних танців, з урахуванням рівня координаційних рухів (почергове виставляння ноги на п'яту, притупування однією ногою, «викидні рухи» ніг, напівприсідання тощо). Вправи з одночасними рухами рук і ніг (в одному напрямку та симетрично).</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - виконувати за зразком учителя потрійне притупування з напівобертом; - ритмічно виконує простий танцювальний крок; - ритмічно крокує з притупуванням на місці; - виконує рухові вправи для рук і ніг.

1-ий клас
(34 год., 1 год. на тиждень)

№ з/п	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
I	Вступний урок (1 год.)	
	<p>Безпечна поведінка на уроках з ритміки.</p> <p>Танцювальні жанри - танок (вальс, полька, гопак, старовинний і сучасний танець); пісня (пісня-марш, пісня-танок тощо), марш, різний за характером.</p> <p>Виразальні засоби музики та способи їх передачі через рух.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - знає та дотримується правил безпеки на уроках з ритміки; - ознайомлений з танцювальними жанрами; - знає, як виразальні засоби музики впливають на ритмічну структуру танцювального руху; - визначає темп і характер музики, що супроводжує танцювальні рухи.
II	Ігритміка та вправи на розвиток орієнтації у просторі	
	<p>Плескання у долоні та відстукування ногою під час ритмічного підрахунку, під час пауз, тільки на рахунок 1. Виконання простих рухів руками в різному темпі.</p> <p>Правильне вихідне положення. Ходьба та біг: з високим підніманням колін, з відкиданням прямої ноги уперед і відтягуванням пальців ніг.</p> <p>Орієнтування в напрямку рухів уперед, назад, праворуч, ліворуч, у середину кола, за межі кола. Виконання простих рухів з предметами (прапорці, кільця) під час ходьби. Ігри на розвиток просторової орієнтації. Ігри на розвиток зорового і слухового сприймання.</p> <p>Перешикування на основі танцювальних композицій («змійка», «ворота», «равлик» тощо), з шеренги в коло, ланцюжок.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - виконує в різному темпі ритмічні рухи руками та ногами; - вміє виконувати прості рухів з предметами під час ходьби; - орієнтується на площині, координує власні рухи з музичним супроводом; - перешиковується з колони в коло, шеренгу, ланцюжок, «равлик».
III	Ритміко-гімнастичні вправи	

Загальнорозвиваючі вправи

Вправи без предметів

Нахили, випрямлення і повороти голови, колові рухи плечима. Руки рук у різних напрямках. Нахили і повороти тулуба праворуч, ліворуч.

Присідання з опорою та без опори.

Згинання та розгинання ноги у підйомі, відведення стопи назовні та приведення її усередину, колові рухи стопою, виставлення ноги на носок уперед, праворуч, ліворуч, вставання навшпиньки.

Підскоки на обох ногах.

Вправи з предметами

Руки рук з предметами (прапорці, брязкальця) у різних напрямках.

Нахили і повороти тулуба праворуч, ліворуч (класти й підіймати предмети перед собою та збоку від себе).

Основні позиційні рухи та вправи зі стрічкою.

Присідання з предметами (обруч, палиця, прапорці, м'яч).

Вправи на координацію рухів

Перехресне піднімання й опускання рук (права рука вгору, ліва вниз). Одночасні рухи правої руки вгору, лівої - у бік; правої руки вперед, лівої - вгору. Виставлення лівої ноги та правої руки уперед; правої ноги та лівої руки - у бік тощо. Одночасна та почергова зміна позицій рук; супроводження рухів руки головою, поглядом.

Відстукування, проплескування у долоні, протупування ногами простих ритмічних замальовок (етюдів).

Вправи на розслаблення м'язів, дихальні та на зміцнення постави

Посегментне розслаблення рук. Вільне розгойдування руками під час повороту тулуба. Розслаблення рук, шиї, тулуба в положенні сидячи. Стріпуючі рухи ногами у положенні стоячи. Вільне провисання на гімнастичній стінці. Дихальні вправи. Вправи для постави.

Ігровий самомасаж

В образно-ігровій формі погладжування та/або розтирання (масажування) окремих частин тіла у певному порядку.

Учень/учениця:

За командою вчителя:

- виконує нахили і повороти голови та тулуба;

- виконує присідання з опорою та без опори;

- намагається ритмічно підскокувати на обох ногах;

- виконує основні позиційні рухи та вправи з предметами;

- координує власне мовлення із ритмічними рухами;

- передає відповідними рухами, оплесками ритмічний малюнок мелодії;

- намагається утримувати рівновагу під час виконання вправ на координацію рухів;

- використовує відомі способи релаксації м'язів шиї та тулуба.

- виконує дихальні вправи;

- застосовує елементи техніки самомасажу.

IV	Пальчикова гімнастика та вправи з дитячими музичними інструментами	
	<p>Загальнорозвиваючі вправи та пальчикові ігри в рухових і образних діях, з віршами та речитативами.</p> <p>Рухи кистей рук у різних напрямках. Почергове та одночасне стискання у кулак і розтискання пальців руки у відповідності до зміни темпу музичного твору. Протиставлення першого пальця іншим згідно кожному акценту музичного твору. Почергове відведення та приведення пальців однієї руки і обох одночасно. Виокремлення пальців рук.</p> <p>Вправи для пальців рук на клавіатурі дитячого піаніно. Виконання в середньому темпі прямої та зворотної гами в межах п'яти нот однієї октави окремо правою та лівою рукою. Відстукування простих ритмічних замальовок на барабані двома паличками одночасно та кожною окремо (під рахунок 1, 2).</p> <p>Мовленнєвий супровід власної рухової ритмічної дії (промовляння віршів, потішок тощо).</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - виконує вправи для розвитку дрібної моторики; - за словесною інструкцією вчителя виконує ігрові ритмічні завдання на музичному інструменті; - супроводжує власні рухові ритмічні дії мовленням.
V	Рухливі музично-ритмічні та пісенно-мовні ігри	
	<p>Ритмічні рухи відповідно до різного характеру музичного твору, динаміки (голосно, тихо), регістрів (високий, низький). Зміна напрямку та форми ходьби, бігу, підскоків, танцювальних рухів згідно змін у мелодії музичного супроводу (легкий, танцювальний біг змінюється стрімким, спортивним; легке, грайливе підстрибування - важким, комічним тощо).</p> <p>Імітаційні вправи та ігри, що побудовані на основі конкретних наслідувальних образів, добре знайомих дітям (звички звірів, птахів, рух транспорту, діяльність людини) та у відповідності до певного емоційного і динамічного характеру музичного твору.</p> <p>Музичні ігри з предметами. Ігри зі співом або мовленнєвим супроводом.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - змінює рухи відповідно до контрастного характеру частин музичного супроводу; - імпровізує рухи, що передають образ тварин, птахів та ін.; - відтворює образно-ігрові дії відповідно до музики і змісту пісні; - супроводжує музичні ігри співом та мовленням.
VI	Танцювально-ритмічні вправи	

<p>Танцювальні рухи: уклін для хлопчиків, реверанс для дівчаток. Фігурне марширування. Бадьоре, спокійне крокування. Біг легкий, навшпиньках. Підстрибування на двох ногах. Прямий галоп.</p> <p>Танцювальні позиції рук: на поясі та перед грудьми. Кутові рухи рук. Елементи українського хороводу: простий крок хороводу, крок усією ступнею, взявшись у боки двома руками (для дівчаток - рух з хусточкою); притупування однією ногою та почергово, виставлення ноги з пальців на п'яту. Рухи у парі: біг, ходьба, кружляння на місці. Хороводи в колі, танці з притупуванням, кружлянням, плесканням у долоні.</p> <p>Елементи дитячого бального танцю, з урахуванням рівня координаційних рухів.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - вміє створювати і передавати пластикою рухів образи танцю, яскраво відтворювати його особливості; - проявляє творчу самостійність, артистичність; - розпочинає та закінчує рух одночасно із початком/закінченням звучання музики та вчасно його змінювати відповідно до музичного супроводу та змісту гри.
--	---

2-ий клас
(34 год., 1 год. на тиждень)

№ з/п	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
I	Вступний урок (1 год.)	
	<p>Безпечна поведінка на уроках з ритміки. Засоби музичної виразності. Музична мова, її зв'язок із рухом; побудова (форма) музичного твору, кількість частин у ньому та відповідна зміна рухів.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - дотримується правил поведінки на уроці; - знає, як виражальні засоби музики впливають на ритмічну структуру танцювального руху; - визначає темп і характер музики, що супроводжує танцювальні рухи.
II	Ігровитміка та вправи на розвиток орієнтації у просторі	
	<p>Ходьба, біг, рухи тулуба у різному темпі. Ходьба уздовж стін з чіткими поворотами в кутах зали. Шикування у шеренгу, колону, ланцюжок, коло, по двоє, у пари. Перешиковування з колони парами в колону по одному. Утворення кола з шеренги та з руху врізнобіч. Ігри на розвиток просторової орієнтації. Ігри з предметами (оббігати їх, збирати, передавати один одному, перекладати з місця на місце тощо). Ігри на розвиток зорового і слухового сприймання. Гімнастичне диригування - тактування згідно музичного розміру 2/4.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - уміє ходити, бігати, виконувати рухи тулуба у різному темпі; - знає та використовує різні способи шикування та перешиковування; - орієнтується у гімнастичній залі; - грає у ігри з предметами; - з допомогою вчителя здійснює тактування ритму.
III	Ритміко-гімнастичні вправи	
	<p><i>Загальнорозвиваючі вправи</i> <i>Вправи без предметів</i> Основні рухи прямими та зігнутими у ліктях руками та, відповідно, у колінах ногами. Основні рухи тулубом та головою. Напівприсід,</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> <i>За командою вчителя:</i></p>

упор сівши, упор лежачи на зігнутих руках, упор стоячи на колінах, положення лежачи. Комплекси загальнорозвиваючих вправ з урахуванням рівня психомоторного розвитку.

Розведення рук у різні боки, розгойдування їх попереду себе, колові рухи. Нахили та повороти голови уперед, назад, праворуч, ліворуч, колові рухи. Нахили тулуба з прямими та із зігнутими у колінах ногами. Нахили та повороти тулуба в поєднанні з рухами рук угору, у різні боки, на потилицю, на пояс. Почергове виставлення правої і лівої ноги уперед, назад, праворуч, ліворуч, у вихідне положення. Згинання та розгинання ступні в положенні стоячи та сидячи.

Вправи з предметами

Вправи з брязкальцями, султанчиками (пір'ячком), ліхтариками, прапорцями, м'ячами. Повороти тулуба з передаванням предмета. Опущання і піднімання предметів попереду себе, збоку без згинання колін.

Вправи на координацію рухів

Рухи правої руки вгору - вниз з одночасним рухом лівої руки від себе - до себе попереду на рівні грудей (зміна рук). Різноманітні перехресні рухи правої ноги та лівої руки, лівої ноги та правої руки (відведення правої ноги у бік та повернення у вихідне положення з одночасним згинанням і розгинанням лівої руки до плеча: високе піднімання лівої ноги, зігнутої у коліні, з одночасним підніманням і опущанням правої руки тощо).

Вправи під музику. Прискорення та уповільнення рухів відповідно до зміни темпу мелодії музичного супроводу. Виконання рухів у заданому темпі під час звучання та після припинення музики.

Вправи на розслаблення м'язів

Вільне падіння рук з вихідного положення в сторони або перед собою. Розгойдування рук по черзі і разом вперед, назад, вправо, вліво в положенні стоячи і нахилившись вперед. Струшування кистю

- виконує основні рухи прямими та зігнутими руками та ногами, тулубом та головою;

- знає та самостійно застосовує комплекси загальнорозвиваючих вправ;

- намагається чітко виконувати вправи з предметами;

- виконує вправи під музику у заданому темпі;

- намагається утримувати рівновагу під час виконання вправ на координацію рухів;

	<p>(відкидання води з пальців, імітація руху листя під час вітру). Викидання то лівої, то правої ноги вперед (як при грі в футбол).</p> <p>Вправи на розслаблення м'язів, дихальні та на зміцнення постави</p> <p>Стріпуючі рухи кистями та передпліччями. Розгойдування руками з різних вихідних положень (імітація руху листя під час вітру). Почергове напруження та розслаблення м'язів під час рухів руками. Почергові помаху лівою та правою ногами уперед (імітація гри в футбол).</p> <p>Розслаблення рук в положенні лежачи на спині. Посегментне вільне розслаблення рук в положенні лежачи на спині, стріпуючі рухи ногами з положення лежачи на спині.</p> <p>Лежачи на спині при напруженні м'язів - видих; при розслабленні м'язів - вдих. Вправи на зміцнення постави у положенні руки за спиною із захопленням ліктів.</p> <p>Імітаційні, образні вправи.</p> <p>Ігровий самомасаж</p> <p>В образно-ігровій формі погладжування та/або розтирання (масажування) окремих частин тіла у певному порядку з мовленнєвим супроводом.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - вміє відчувати напруження та розслаблення м'язів відповідних частин тіла; - використовує відомі способи релаксації м'язів шиї та тулуба; - виконує дихальні вправи; - застосовує елементи техніки самомасажу.
IV	Пальчикова гімнастика та вправи з дитячими музичними інструментами	

<p>Загальнорозвиваючі вправи та пальчикова гімнастика на основі рухових і образних дій, з віршами та речитативами. Почергове згинання та розгинання пальців, рухові дії одним пальцем, колові рухи кистю та пальцями, відставляння одного, двох тощо пальців, «зчеплення», «переплетення», поєднання великого пальця з іншими, доторкання «вітання» пальців, рухові пальпаторні дії по частинам тулуба та різним поверхням предметів довкілля.</p> <p>Рухи кистей рук у різних напрямках. Колові рухи кистю (напруження та розслаблення). Почергове, а потім одночасне стискання у кулак і розтискання пальців руки відповідно до зміни темпу музичного твору. Протиставлення першого пальця іншим відповідно до акцентування сильної долі у мелодії музичного супроводу.</p> <p>Вправи на дитячих музичних інструментах. Виконання на дитячому піаніно прямої та зворотньої гами в межах п'яти нот двома руками одночасно в середньому темпі.</p> <p>Розучування (за наявності відповідної матеріальної бази закладу) гами в межах однієї октави на музичних інструментах (акордеоні, гармошці).</p> <p>Виконання нескладних ритмічних замальовок (етюдів) на бубоні та барабані двома паличками одночасно, а потім почергово у різних варіаціях.</p> <p>Мовленнєвий супровід музично-ритмічної діяльності.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - виконує ігрові та гімнастичні вправи для пальців та кистей рук; - здійснює мовленнєвий супровід власної рухової діяльності; - виконує ритмічні вправи на дитячих музичних інструментах; - змінює рухи відповідно до змін у музичному супроводі; - розрізняє звучання двох різних музичних інструментів (барабана та гармошки, бубна та акордеона).
<p>V</p>	<p>Рухливі музично-ритмічні та пісенно-мовні ігри</p>

	<p>Виконання рухів у відповідності до характеру музики, динаміки (голосно, помірно, тихо), регістру (високий, середній, низький). Вправи на самостійне розрізнення темпових, динамічних і мелодійних змін у музичному творі та способи їх рухового відтворення.</p> <p>Виразне виконання у танцях знайомих рухів. Емоційна передача у рухах ігрових образів та змісту пісень. Самостійне створення музично-рухового образу.</p> <p>Музичні гри з предметами. Ігри зі співами та моленнєвим супроводом. Інсценування знайомих пісень. Відтворення ритмічного малюнка мелодії, що звучить за допомогою оплесків.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостійно розрізняє темпові, динамічні та мелодійні зміни у музичному творі; - вміє створювати і передавати пластикою рухів образи танцю, яскраво відтворювати його особливості; - емоційно передає у рухах ігровий образ; - відтворює оплесками ритмічний малюнок мелодії.
VI	Танцювально-ритмічні вправи	
	<p>Повторення елементів танцю за програмою для 1 класу.</p> <p>Тиха, нашорошена ходьба, високе крокування, м'який, пружинистий крок. Неквалітивний танцювальний біг, стрімкий біг. Підскоки з ноги на ногу, легкі підскоки. Змінні притупування. Стрибки з маховими рухами ноги уперед.</p> <p>Елементи народного танцю: крок з притупуванням на місці та з просуванням уперед, крок з підскоками, змінний крок; руки опущені, схрещені на грудях; взявшись у боки однією рукою, інша з хусточкою піднята убік, вгору, злегка зігнута у лікті (для дівчаток).</p> <p>Рухи у парі: біг, ходьба з присіданням, кружляння з просуванням. Основні рухи знайомих народних танців. Елементи українського танцю: основні положення рук у дівчаток і хлопчиків, легкий крок на пальцях, легкий біг, напівприсідання, виставляння ноги з пальців на п'яту.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - знає та виконує елементи народного танцю; - розпочинає та закінчує рух одночасно із початком/закінченням звучання музики; - ритмічно рухається у парі; - проявляє творчу самостійність, артистичність.

3-й клас
(34 год., 1 год. на тиждень)

№ з/п	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
I	Вступний урок (1 год.)	
	<p>Безпечна поведінка на уроках з ритміки. Ознайомлення з музичними розмірами. Поняття про темп, ритм руху та музики. Танцювальні комбінації у різноманітних ритмі та темпі. Танцювальні жанри й ритмопластика.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> - знає та дотримується правил безпечної поведінки на уроці; - ознайомлений з музичними розмірами та танцювальними жанрами; - визначає темп і характер музики, що супроводжує танцювальні рухи.</p>
II	Ігровитміка та вправи на розвиток орієнтації у просторі	
	<p>Ігри на розвиток зорового і слухового сприймання. Спеціальні вправи на узгодження рухів з музикою. Способи поєднання ритмічного малюнка (ритмічна ходьба з акцентом на рахунок 1, на рахунок 2, 3 (із оплесками)). Плескання у долоні та тупання ногою на сильну частку такту дводольного і тридольного музичного розміру. Гімнастичне диригування - тактування згідно музичного розміру 3/4. Самостійне складання простих ритмічних замальовок. Ходьба відповідно до метричної пульсації: чергування ходьби з присіданням, згинанням колін, навшпиньках, широким та дрібним кроком, на п'ятах, тримаючи рівно спину. Шиккування в колони по троє. Перешиккування з одного кола у два, три окремих маленьких кола і концентричні кола шляхом відступу однієї групи дітей на крок попереду, іншої - на крок позаду. Перешиккування із загального кола в окремі по двоє, троє, четверо, а потім навпаки - повернутися у загальне коло. Ігри на розвиток просторової орієнтації.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> - уміє виконувати вправи на узгодження рухів з музикою; - знає та творчо застосовує способи поєднання ритмічного малюнка; - здійснює тактування відповідного музичного розміру; - самостійно складає прості ритмічні замальовки; - уміє ходити, одночасно проказуючи слова; плескаючи у долоні; - виконує вправи шиккування тп перешиккування; - орієнтується на площині, зберігає потрібну відстань, координує власні рухи з музичним супроводом.</p>
III	Ритміко-гімнастичні вправи	

Загальнорозвиваючі вправи

Вправи без предметів

Нахили, повороти та колові рухи голови. Рухи рук у різних напрямках: відведення рук в різні боки, схрещування їх попереду себе з обхватом плечей; розведення рук в сторони з напруженням (розтягування гуми). Повороти тулуба в поєднанні з нахилами; повороти тулуба уперед, праворуч, ліворуч з рухами рук. Неквапливе присідання з напруженим розведенням колін у різні боки, повільне повернення у вихідне положення.

Колові рухи ступнею. Присідання з одночасним виставленням ноги уперед, у бік. Перелізання через палицю.

Комбіновані вправи в позиції стоячи, напівприсяді. Різноманітні рухи ногами в упорі стоячи зігнувшись та упорі напівприсяді. Комбіновані вправи в положеннях сидячи та лежачи. Позиція «постурецьки».

Стрибки на обох ногах.

Вправи з предметами

Основні позиції та рухові дії у вправах зі стрічкою.

Вправи з прапорцями, м'ячами, обручами, скакалками. Одночасне плескання у долоні та тупання ногами у відповідності до темпу нескладної музично-ритмічної замальовки (під барабан, бубон).

Вправи на координацію рухів

Відведення помахом правої ноги убік та піднімання руки через сторони угору, плескання у долоні, поворот голови у бік, протилежний помаху ноги. Колові рухи лівою ногою в поєднанні з коловими рухами правої руки.

Вправи на розслаблення м'язів, дихальні та на зміцнення постави

Перенесення ваги тіла з ноги на ногу, з боку в бік.

Учень/учениця:

- за командою вчителя виконує загальнорозвиваючі вправи у заданому ритмі та темпі;

- самостійно займає різні вихідні положення та виконує комбіновані вправи;

- знає сновні позиції та здійснює рухові дії у вправах з предметами;

- уміє керувати ритмічним рухом м'язів всього тіла;

- координує власне мовлення із ритмічними рухами;

- намагається утримувати рівновагу під час виконання вправ на координацію рухів;

	<p>Посегментне розслаблення м'язів рук під рахунок 1, 2, 3. Вільне розгойдування руками під час повороту тулуба. Розслаблення рук, шиї, тулуба в положенні сидячи.</p> <p>Стріпуючі рухи ногами у положенні стоячи. Вільне висяче положення тіла на гімнастичній стінці. Дихальні вправи в імітаційних і образних діях.</p> <p>Вправи для зміцнення постави в положенні сидячи «по-турецьки».</p> <p>Ігровий самомасаж</p> <p>В образно-ігровій формі погладжування та/або розтирання (масажування) окремих частин тіла у певному порядку з мовленнєвим супроводом.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - виконує дихальні вправи в імітаційних і образних діях; - використовує відомі способи релаксації м'язів шиї та тулуба; - використовує елементи техніки самомасажу.
IV	Пальчикова гімнастика та вправи з дитячими музичними інструментами	
	<p>Загальнорозвиваючі вправи та пальчикова гімнастика в рухових і образних діях, з віршами та речитативами.</p> <p>Згинання та розгинання, стріпуючі рухи кистей рук, повороти, стискання пальців в кулак і розтискання. Ігрові вправи з барабаними паличками для кистей рук.</p> <p>Виконання гами на дитячому піаніно, акордеоні, гармошці в межах однієї октави у швидкому темпі. Розучування нескладних мелодій. Виконання різних ритмів на барабані та бубні.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - супроводжує віршиками виконання пальчикових вправ; - порівнює мізичні та танцювальні інтонації; - виконує ритмічні вправи на музичних інструментах; - адекватно сприймає оцінку вчителя, учнів;
V	Рухливі музично-ритмічні та пісенно-мовні ігри	
	<p>Рухове відтворення частин музичного твору, сильної частки такту, почерговості музичних фраз. Самостійне прискорення та уповільнення темпу різноманітних рухів. Виконання рухів різної модальності (пружно, повільно, спокійно, з розмахом тощо), застосовуючи для цього вивчені елементи рухів і танцю.</p> <p>Образне обігрування під час інсценування пісень, сюжету музичної розповіді. Рольва імпровізація. Дії з уявними предметами. Рухливі ігри зі співом та мовленнєвим супроводом.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - виконує рухи різної модальності; - уміє створювати та передавати пластикою рухів образи танцю, яскраво відтворювати його особливості; - проявляє творчу самостійність, артистичність під час імпровізації; - супроводжує рухливі ігри співом, ритмічним мовленням.

VI	Танцювально-ритмічні вправи	
	<p>Повторення елементів танцю за програмою 2 класу.</p> <p>Біг та ритмічна ходьба навшпиньках, крок польки. Широкий, високий біг. Сильні підскоки, бічний галоп. Виконання танцювального кроку з пальців ноги.</p> <p>Елементи народного танцю: приставні кроки з присіданням, напівприсядки з виставленням ноги на п'яту. Рухові дії у парі: бічний галоп, підскоки.</p> <p>Напівприсяд та підйом на пальцях ніг, стоячи боком до опори. Виставлення ноги уперед та в сторону, піднімання ноги, стоячи боком до опори; назад на пальці та піднімання ноги, стоячи обличчям до опори. Стрибки випроставшись, спираючись на опору. Перекладання рук з однієї позиції в іншу. Поєднання вправ, вивчених біля опори, у закінчену композицію.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - виконує вивчені танцювальні кроки; - виконує приставні кроки в сторону; - розпочинає та закінчує танцювальні вправи одночасно із початком/закінченням звучання музичного супроводу; - намагається виразно виконувати танцювальні кроки; - демонструє власне ставлення під час сприйняття та виконання танцювальних комбінацій.

4-ий клас
(34 год., 1 год. на тиждень)

№ з/п	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
I	Вступний урок (1 год.)	
	<p>Безпечна поведінка на уроках з ритміки. Танцювальні комбінації у різноманітних ритмі та темпі. Танцювальні жанри й ритмопластика. Систематизація знань із музичної грамоти. Зв'язок руху з музикою.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> - знає та дотримується правил безпечної поведінки на уроці; Знати, як виражальні засоби музики впливають на ритмічну структуру танцювального руху. Визначати темп і характер музики, що супроводжує танцювальні рухи.</p>
II	Ігроритміка та вправи на розвиток орієнтації у просторі	
	<p>Спеціальні вправи на узгодження рухів з музикою. Способи поєднання ритмічного малюнка (ритмічна ходьба з акцентом на рахунок 1, на рахунок 2, 3 (із оплесками)). Плескання у долоні та тупання ногою з акцентом на сильну частку такту дводольного й тридольного музичного розміру. Ігри на розвиток зорового і слухового сприймання.</p> <p>Гімнастичне диригування - тактування згідно музичного розміру 4/4.</p> <p>Перешиккування з колони по одному в колону по чотири. Шиккування у шаховому порядку. Перешиккування з декількох колон у кілька кіл, звуження й розширення їх. Перешиккування з простих і концентричних кіл у зірочки й каруселі. Ігри на розвиток просторової орієнтації.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> - правильно та швидко знаходить потрібний темп ходьби, бігу у відповідності з характером та побудовою музичного уривка; - уміє тактувати; - виконує шиккування у шаховому порядку, різні види перешиккування; - орієнтується у просторі, дотримується безпечної дистанції; - визначає просторові відносини між собою й оточуючими, навколишніми об'єктами; - координує власні рухи з музичним супроводом.</p>

	<p>Ходьба по центру зали, за діагональними лініями з кутка в куток. Збереження безпечної дистанції у всіх видах шикування з використанням стрічок, обручів, скакалок.</p>	<p>- уміє ходити, одночасно промовляючи слова, плескаючи у долоні; - уміє спокійно ходити, по-різному змінюючи напрямок руху.</p>
III	Ритміко-гімнастичні вправи	
	<p><i>Загальнорозвиваючі вправи</i> <i>Вправи без предметів</i> Стрибки на двох та одній нозі, з ноги на ногу. Загальнорозвиваючі вправи на кшталт «Зарядка».</p> <p>Колові рухи голови, нахили уперед, назад, в сторони. Спрямування рухових дій рук уперед, в сторони, вгору з положення «руки до плечей». Колові рухи плечей, уповільнені, з постійним прискоренням, з різкою зміною темпу рухів.</p> <p>Колові рухи тулуба з руками у позиціях: витягнутими в сторони, за головою, на поясі. Різноманітні поєднання рухів ніг: виставлення ніг уперед, назад, в сторони, згинання в колінному суглобі, колові рухи, ходьба на внутрішній поверхні стопи.</p> <p><i>Вправи з предметами</i> Основні позиції та рухові дії у вправах з прапорцями, м'ячами, обручами.</p> <p>Повороти тулуба у положенні стоячи, сидячи з передаванням предметів (великий м'яч, гімнастична палиця, обруч, озвучений м'яч тощо).</p> <p><i>Вправи на координацію рухів</i> Різноманітні поєднання одночасного виконання рухів рук, ніг, тулуба, кистей. Вправи під музичний супровід з поступовим прискоренням, зі зміною темпу рухів.</p> <p>Почергові оплески руками над головою, попереду себе на рівні грудей, праворуч, ліворуч, на рівні гомілок.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p>- виконує визначені програмою загальнорозвиваючі вправи (ходьба, біг, стрибки, різні рухи голови та тулубу тощо);</p> <p>- ритмічно виконує рухові дії у вправах з предметами та без них;</p> <p>- самостійно складання ритмічні замальовки та виконує їх у відповідному темпі і ритмі;</p> <p>- координує власне мовлення із ритмічними рухами;</p> <p>- уміє утримувати рівновагу під час виконання вправ на координацію рухів;</p>

	<p>Самостійне складання ритмічних замальовок (етюдів) у поєднанні з плесканням та притупуванням, а також з використанням предметів (брязкальця, бубон, барабан тощо).</p> <p>Вправи на розслаблення м'язів, дихальні та на зміцнення постави</p> <p>Стрибки на двох ногах в поєднанні з м'якими розслабленими колінами та корпусом, опущеними руками та головою.</p> <p>Рухова імітація процесів розквіту та зів'ялості квітки. Розслаблення усіх м'язів в положенні лежачи на спині. Вільне, розслаблене розгойдування ноги у позиції стоячи на одній нозі боком до опори та тримаючись за неї.</p> <p>Дихальні вправи в імітаційних та образних діях: затримка дихання, проговорювання, піднімання та опускання рук.</p> <p>Вправи для зміцнення постави в положенні лежачи на спині та животі.</p> <p>Ігровий самомасаж</p> <p>В образно-ігровій формі погладжування та/або розтирання (масажування) окремих частин тіла у певному порядку з мовленнєвим супроводом.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - реагує на напруження та розслаблення м'язів відповідних частин тіла; - намагається керувати ритмічним рухом м'язів всього тіла. - аналізує результат дихальних вправ під час розтяжки та розслаблення; - застосовує знайомі техніки самомасажу.
IV	Пальчикова гімнастика та вправи з дитячими музичними інструментами	

	<p>Загальнорозвиваючі вправи та пальчикові ігри (пальчиковий театр) в рухових і образних діях за сюжетами знайомих казок та оповідань.</p> <p>Колові рухи кистю (пальці стиснуті в кулак). Протиставлення одного пальця іншим. Рухи кистей та пальців рук у різному темпі: повільному, середньому, швидкому, з поступовим прискоренням, з різкою зміною темпу та плавності рухів. Плавні, різкі, швидкі, повільні рухи кистей рук.</p> <p>Виконання нескладних вправ, пісень на дитячому піаніно, акордеоні, гармошці. Вправи на відтворення на музичних інструментах основного ритму знайомої пісні, мелодії.</p> <p>Визначення знайомої пісні за заданим мелодійним ритмом.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - супроводжує пісеньками та віршиками рухові вправи для рук та пальців; - виконує основні вправи розвитку для дрібної моторики; - співвідносить мізичний темп з плавністю власних рухів, інтонацією; - виконує ритмічні вправи на музичних інструментах; - адекватно сприймає оцінку вчителя, учнів.
V	Рухливі музично-ритмічні та пісенно-мовні ігри	
	<p>Вправи на самостійне рухове відтворення ритмічної замальовки (етюду), визначення акценту (сильної долі), темпових та динамічних змін у музичному творі.</p> <p>Зміна руху відповідно до зміни частин, музичних фраз, малоконтрастних частин музичного твору.</p> <p>Вправи з формування вміння розпочинати рухові дії після вступу мелодії. Розучування та вигадкування нових варіантів ігор, елементів танцювальних рухів, їх комбінування.</p> <p>Складання танцювальних композицій.</p> <p>Ігри зі співами, мовленнєвим супроводом.</p> <p>Інсценування музичних казок, пісень.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - уміє виразно передавати рухами характер музики, ігрові образи; - самостійно використовує запас танцювальних елементів у іграх, імпровізаціях; - передає рухами яскраво виражені ритмічні акценти; - реагує на темпові зміни музичного твору; - координує власні рухи з музичним супроводом; - інсценує невеликі музичні казки, пісні.
VI	Танцювально-ритмічні вправи	

<p>Виконання елементів танців та танців, вивчених у 3 класі. Вправи на розрізнення елементів народних танців. Крок кадрилі. Крок польки, вальсу.</p> <p>Пружинистий біг. Підскоки з просуванням назад (спиною). Швидкі дрібні кроки усією ступнею та на носках (спираючись на передню частину ступні).</p> <p>Елементи українського танцю («Колупалочка»).</p> <p>Імпровізація характерних рухів повільного вальсу та швидкої польки.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- знає відповідні танцювальні позиції;- виконує танцювальні рухи за показом вчителя;- виконує знайомі танцювальні етюди з елементами народних танців;- стежить за поставою, виразним, пластичним і ритмічним виконанням рухів- імпровізує під музичний супровід.
---	---