

Приложение 12 к адаптированной основной
общеобразовательной программе начального
общего образования обучающихся с
задержкой психического развития МАОУ
«СОШ №1»
(утверждено 26.08.2024)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
коррекционного курса
«Ритмика»
начальное общее образование
(вариант 7.2.)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью занятий по ритмике является развитие двигательной активности обучающегося с ЗПР в процессе восприятия музыки.

Коррекционная работа на занятиях ритмикой базируется на постоянном взаимодействии музыки, движений и устной речи: музыка и движения, музыка и речь, движения и речь, музыка, движения и речь. На занятиях осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся.

Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение курса

Коррекционный курс «Ритмика» относится к коррекционно-развивающей области и является обязательным для освоения обучающимися, имеющим рекомендации ПМПК при освоении адаптированной программы (вариант 7.2.). В рамках данного курса осуществляется коррекция моторной сферы младших школьников с ЗПР, что может способствовать как их познавательному развитию (в первую очередь совершенствованию регуляции деятельности), так и эстетическому развитию, основанному на гармонизирующем воздействии музыки и танца.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития. Сущность специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей в приложении к данному коррекционному курсу раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении коррекционного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

В соответствии с обозначенными в АООП НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются **общие задачи коррекционного курса:**

развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического развития;

развитие выразительности движений и самовыражения;

развитие мобильности;

коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер благодаря согласованному воздействию музыки и движения;

развитие общей и речевой моторики;

развитие ориентировки в пространстве;

формирование навыков здорового образа жизни и укрепление здоровья.

В 1 дополнительном и 1-4 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

развитие восприятия музыки в исполнении педагога и аудиозаписи для формирования умений различать и опознавать музыку по темпу, плавности и силе звучания;

формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственной ориентировки и координации, четкости и точности движений;

овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая гимнастика, танец) в сочетании с игрой на детских музыкальных инструментах и декламацией песен под музыку;

овладение различными формами движения через выполнение их под музыку (ходьба, бег, танцевальные упражнения и др.);

развитие физической выносливости и силы мышц всего тела;

развитие чувства ритма и выразительности движений;

эстетическое и эмоциональное развитие обучающихся с ЗПР через приобщение к музыке и танцам;

коррекция познавательной сферы обучающихся с ЗПР и совершенствование регуляции поведения и деятельности.

В 1 дополнительном и 1-4 классе целесообразно в 2 и 3 триместре обучения детей с ЗПР вводить упражнения с детскими музыкальными инструментами и декламацию песен под музыку. Это будет обеспечивать речевое сопровождение движений, согласующихся с музыкой.

Необходимо отметить, что такая работа должна только начинаться в 1 дополнительном классе и продолжаться в последующие годы обучения.

Курс коррекционно-развивающей области «Ритмика» традиционно включается в содержание образования обучающихся с ЗПР. Он является необходимым, потому что типичная для детей эмоциональная незрелость, недостатки регуляции, незначительные двигательные расстройства, проявляющиеся как моторная неловкость, достаточно легко корригируются в ходе занятий ритмикой. Дети на занятиях приобщаются к музыке, учатся воспринимать на слух средства музыкальной выразительности (различать веселые и спокойные мелодии), усваивают метроритм и пр. Благодаря этому развивается не только чувство ритма, музыкальный слух и память, эстетический вкус, но и создаются предпосылки для прогресса в общем психологическом развитии.

Коррекционное значение занятий ритмикой заключается в первую очередь в формировании системы произвольной регуляции: дети соотносят двигательную активность с музыкой, они подчиняются сложным инструкциям, воспроизводя определенную последовательность движений, а также постепенно автоматизируют сложные двигательные акты (последовательность движений). Улучшается также ориентировка в пространстве, в т.ч. ее базовый уровень – ориентировки в схеме тела. Овладевая разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается мышечное чувство, координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус.

Постепенно музыка и движение интегрируются с речевым сопровождением. Последнее развивает слуховую память, способствует четкой артикуляции звуков, выполняет психокоррекционную функцию. Отмечено, что занятия ритмикой положительно влияют на состояние познавательной сферы, а также развивают творческое воображение.

Музыкальные произведения подбираются таким образом, чтобы оказывать дисциплинирующее и организующее воздействие. Характер произведений подбирается в зависимости от состава обучающихся в конкретном классе, доминирующего эмоционального состояния детей.

Уже в 1 классе решается задача интеграции музыки и движений или движений и речи. В 1 дополнительном начинают формировать сложные («тройные») связи и продолжают этот процесс в остальных классах начальной школы.

К основным направлениям работы в ходе реализации коррекционного курса «Ритмика» относят:

восприятие музыки (определение на слух начала и окончания звучания музыки; различение и опознавание на слух громкой, тихой, негромкой музыки; быстрого, медленного, умеренного темпа; различение и опознавание на слух двухдольного, трехдольного, четырехдольного метра (полька, марш, вальс); плавной и отрывистой музыки);

упражнения на ориентировку в пространстве (простейшие построения и перестроения (в одну или две линии, в колонну, в цепочку, в одну или две шеренги друг напротив друга, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в зале, различные положения в парах и т.д.); ходьба в шеренге (вперед, назад), по кругу, в заданном направлении, разными видами шага; повороты);

ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц);

упражнения с детскими музыкальными инструментами (игра на элементарных музыкальных инструментах (погремушка, металлофон, бубен, ксилофон, барабан, румба, маракас, треугольник, тарелки и др.);

игры под музыку (музыкальные игры и игровые ситуации с музыкально-двигательными заданиями с элементами занимательности, соревнования);

танцевальные упражнения (выполнение под музыку элементов танца и пляски, несложных композиций народных, бальных и современных танцев);

упражнения с детскими музыкальными инструментами (игра на элементарных музыкальных инструментах (погремушка, металлофон, бубен, ксилофон, барабан, румба, маракас, треугольник, тарелки и др.);

декламация песен под музыку (выразительная декламация песен под музыкальное сопровождение и управление педагога, воспроизведение ритмического рисунка мелодии, ее темпа, динамических оттенков, характера звуковедения (плавно, отрывисто), соответствующей манере исполнения (легко, более твердо и др.).

Место курса в учебном плане

Рабочая программа рассчитана на 33 часа в год (1 раз в неделю). При определении продолжительности в 1 и 1 дополнительном классах используется ступенчатый режим обучения: в первом полугодии, январь-май – по 40 минут). Учебный предмет «Ритмика» проводится в 1 – 4 классах. В 1 классе – 33 часа (1 час в неделю), в 1 дополнительном – 33 часа (1 час в неделю), во 2 – 4 классах – по 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

В соответствии с выделенными в АООП направлениями занятия ритмикой в 1 дополнительном и 1-4 классе могут быть конкретизированы и обозначены следующими разделами: «Музыка и движение» (основные упражнения и основные упражнения в парах), «Музыка и танец», «Музыка, танец и музыкальные инструменты», «Движения и речь», «Музыка, движение и речь».

«Музыка и движение» (основные упражнения) является первым разделом, который предполагает овладение базовыми знаниями и умениями в области

ритмики. На первых занятиях большое значение уделяется объяснению основ организации занятий (как готовиться к занятиям, как строится, входить в зал под музыку и т.д.). Кроме этого обучающихся с ЗПР учат слушать музыку и подстраивать темп своих движений под ее темп. В первой четверти дети должны научиться двигаться в темпе музыки, овладеть элементарными шагами, построениями, перестроениями и прыжками. Необходимо учить первоклассников с ЗПР прохлопыванию и протоптыванию простых ритмических рисунков. На первых занятиях важны такие упражнения как поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.

На каждом занятии проводится комплекс общеразвивающих упражнений. Он может включать выпрямления и повороты головы, повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»), наклоны, движение рук в разных направлениях, отстукивание, сгибание, разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение внутрь, упражнения на расслабления мышц и др.

Во втором триместре продолжается изучение раздела «Музыка и движение», где основные упражнения ритмики осваиваются в парах. У обучающихся с ЗПР формируются умения разбиться на пары и обратно построиться в шеренги. Этому можно обучать и через игры под музыку. Учатся выполнять ритмико-гимнастические упражнения в парах.

Конец второго триместра посвящены изучению раздела «Музыка и танец». Сформированные у обучающихся с ЗПР базовые умения в области ритмики позволяют начать овладение танцевальными движениями и разучивать элементарные танцы (групповые и в парах) и пляски. Общеразвивающие упражнения могут дополняться такими упражнениями как выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад, ходьба с высоким подниманием колен, приседание с опорой и др.

В третьем триместре изучается раздел «Музыка, танец и музыкальные инструменты». Обучающихся с ЗПР учат играть на элементарных инструментах: погремушка, металлофон, бубен, ксилофон, барабан, румба, маракас, треугольник, ложки и др. Важно, чтобы в процессе танца под музыку дети смогли научиться использовать музыкальные инструменты. Такая работа только начинается, поэтому целесообразно только фрагменты танца сопровождать музыкальными инструментами.

Вторая половина третьего триместра посвящена разделу «Движение и речь», который направлен на овладение базовыми умениями выполнять движения с речевым сопровождением. Для этого могут использоваться различные стишки и речевки, которые помогают задать определенный темп и динамику при выполнении шагов, построений, перестроений и различных двигательных комплексов. Далее учат выполнять ритмико-гимнастические движения под музыку или речевки.

Общеразвивающие упражнения расширяются по своему объему. Дети с ЗПР повторяют уже изученные и осваивают новые: перекрестные движения рук одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперед, левой вверх, маховые движения рук, выставление ноги на носок вперед, в сторону и назад, наклоны, повороты туловища вправо, влево и др.

В третьем триместре реализуется самый сложный раздел «Музыка, движение и речь», который предполагает исполнение танцев под музыку с одновременной выразительной декламацией стихов и песен. К концу учебного года дети должны знать комплекс общеразвивающих упражнений, выполнять его под контролем взрослого. Допускается, что в качестве ведущего могут выступать наиболее

способные дети. Они показывают остальным как нужно выполнять упражнение и задают общегрупповой темп.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения коррекционного курса «Ритмика».

Личностными результатами являются:

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР личностные результаты освоения АООП НОО должны отражать:

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- 11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;
- 14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

Метапредметными результатами являются:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- 4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 5) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами;
осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;
- 7) готовность слушать собеседника и вести диалог;
- 8) определение общей цели и путей ее достижения;
- 9) умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- 10) осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 11) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 12) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и других) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 13) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

В общей системе коррекционно-развивающей работы курс «Ритмика» позволяет проконтролировать наличие позитивных изменений по следующим параметрам: совершенствование двигательных умений и навыков, развитие эмоционально-волевой и познавательной сфер.

В области формирования двигательных умений и навыков:

- умение различать музыку по темпу, плавности и силе звучания для выполнения разнообразных ритмико-гимнастических и танцевальных упражнений;
- умение соблюдать темп движений и выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;
- совершенствование координационных движений (быстрота и точность реагирования на словесные и звуковые сигналы, согласованность действий рук, ног, туловища и др.);
- умение выполнять простейшие построения и перестроения;
- умение ходить в шеренге и разными видами шага;
- овладение простейшими элементами танца;
- умение выразительно передавать различные игровые образы, придумывать варианты образных движений в играх;
- появление возможности выполнять танцевальные движения под музыку с одновременным использованием музыкальных инструментов или декламацией стихов и песен (появление «тройных» связей);
- владение техникой элементарной мышечной релаксации.

В области развития эмоционально-личностной сферы и коррекции ее недостатков:

- проявление волевых и нравственных качеств при подготовке и участии в публичных выступлениях (концерты и праздники);
- умение выполнять задания взрослого и не подводить своих одноклассников, действовать в группе слаженно и сообща;
- умение управлять своими эмоциями в процессе взаимодействия со сверстниками;
- умение быть дисциплинированными, проявлять инициативность, ответственность.

В области коррекции недостатков развития познавательной сферы и формирования высших психических функций:

- расширение сферы жизненной компетенции за счет совершенствования ориентировки в пространстве, расширение знаний о танцах и танцевальных шагах, умении регулировать свое поведение на занятиях, концертах и праздниках;
- умение действовать по показу и по речевой инструкции при выполнении упражнений;
- умение контролировать технику выполнения движений, исправлять ошибки после указания на них;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания во внеурочное время под руководством взрослого и самостоятельно;
- умение адекватно оценивать собственные физические и творческие возможности;
- овладение индивидуальными комплексами упражнений лечебной и корригирующей гимнастики;
- умение оценивать и распределять физическую и эмоциональную нагрузку в соответствии со своими возможностями.

6. Тематическое планирование

1 класс

№ п\п	Тема урока	Учебная деятельность	Кол-во часов
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.	1
2	Упражнения на ориентировку в пространстве	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе.	1
3	Упражнения на ориентировку в пространстве	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе.	1
4	Ритмико-	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с	1

	гимнастические упражнения	отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Перекрестное поднятие и опускание рук. Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону, правой руки – вперед, левой – вверх. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.	
5	Ритмико-гимнастические упражнения	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Выставление левой ноги вперед, правой руки – перед собой; правой ноги – в сторону, левой руки – в сторону и т.д. Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе.	1
6	Ритмико-гимнастические упражнения	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Отстукивание, прохлопывание, протоптывание простых ритмических рисунков. Подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе.	1
7	Ритмико-гимнастические упражнения	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Упражнения на выработку осанки. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных	1

		образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.	
8	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке.	1
9	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе.	1
10	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Отстукивание простых ритмических рисунков на барабанах двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.	1
11	Игры под музыку	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание – тяжелым, комичным и т.д.).	1
12	Игры под музыку	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека),	1

		в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.	
13	Танцевальные упражнения	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Танец «Пальчики и ручки».	1
14	Танцевальные упражнения	Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Танец «Пальчики и ручки».	1
15	Танцевальные упражнения. Танцы и пляски	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек движение с платочками). Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Танец «Стукалка». Пляска с султанчиками.	1
16	Танцевальные упражнения. Танцы и пляски	Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек движение с платочками). Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Танец «Стукалка». Пляска с султанчиками.	1
17	Упражнения на ориентировку в пространстве	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.	1
18	Упражнения на ориентировку в пространстве	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты).	1
19	Упражнения на	Выполнение простых движений с предметами во	1

	ориентировку в пространстве	время ходьбы. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе.	
20	Упражнения на ориентировку в пространстве	Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.	1
21	Ритмико-гимнастические упражнения	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону, правой руки – вперед, левой – вверх. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.	1
22	Ритмико-гимнастические упражнения	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону, правой руки – вперед, левой – вверх. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями.	1
23	Ритмико-гимнастические упражнения	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Выставление левой ноги вперед, правой руки – перед собой; правой ноги – в сторону, левой руки – в сторону и т.д. Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти	1

		нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе.	
24	Ритмико-гимнастические упражнения	<p>Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.</p> <p>Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы.</p> <p>Отстукивание, прохлопывание, протоптывание простых ритмических рисунков. Подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе.</p>	1
25	Ритмико-гимнастические упражнения	<p>Перестроение в круг из шеренги, цепочки.</p> <p>Упражнения на выработку осанки. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).</p> <p>Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.</p> <p>Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.</p>	1
26	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	<p>Перестроение в круг из шеренги, цепочки.</p> <p>Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке.</p>	1
27	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	<p>Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.</p> <p>Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты).</p> <p>Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе.</p>	1
28	Упражнения с	Выполнение простых движений с предметами во	1

	детскими музыкальными инструментами	время ходьбы. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.	
29	Игры под музыку	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание – тяжелым, комичным и т.д.).	1
30	Игры под музыку	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Игры с пением и речевым сопровождением.	1
31	Танцевальные упражнения	Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Танец «Пальчики и ручки».	1
32	Танцевальные упражнения	Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек движение с платочками). Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Танец «Подружились».	1
33	Танцы и пляски	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Пляска с притопами.	1

1 класс (дополнительный)

№ п\п	Тема урока	Содержание урока	Кол-во часов
1	Упражнения на ориентировку в	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием	1

	пространстве	прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами на углах. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.	
2	Упражнения на ориентировку в пространстве	Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построения в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Игры с пением и речевым сопровождением. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки.	1
3	Упражнения на ориентировку в пространстве	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. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Музыкальные игры с предметами. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.	1
4	Ритмико-гимнастические упражнения	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. 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.) под музыку. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Музыкальные игры с предметами. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки.	1
5	Ритмико-гимнастические упражнения	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами на углах. 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). Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Музыкальные игры с предметами. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки.	1
6	Ритмико-гимнастические	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием	1

	упражнения	носки. Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. 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.) под музыку. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Музыкальные игры с предметами. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.	
7	Ритмико-гимнастические упражнения	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами на углах. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол). Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.	1
8	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	Ходьба и бег: с высоким поднятием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки.	1
9	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. 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. Игры с пением и речевым сопровождением. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки.	1
10	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.	1
11	Игры под музыку	Перестроение из колонны парами в колонну по	1

		<p>одному. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно. Выполнение движений соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, тихо, умеренно), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различие темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки.</p>	
12	Игры под музыку	<p>Ходьба вдоль стен с четкими поворотами на углах. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно. 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. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки.</p>	1
13	Танцевальные упражнения	<p>Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, переключать с места на место. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Музыкальные игры с предметами. Повторение элементов танца по программе 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Танец «Зеркало».</p>	1
14	Танцевальные упражнения. Танцы и пляски	<p>Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с палочками поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев. Парная пляска. Танец «Зеркало».</p>	1
15	Упражнения на ориентировку в	<p>Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием</p>	1

	пространстве	прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами на углах. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.	
16	Упражнения на ориентировку в пространстве	Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построения в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Игры с пением и речевым сопровождением. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки.	1
17	Ритмико-гимнастические упражнения	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. 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 колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т.д.) под музыку. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Музыкальные игры с предметами. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки.	1
18	Ритмико-гимнастические упражнения	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами на углах. 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). Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Музыкальные игры с предметами. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки.	1
19	Ритмико-гимнастические упражнения	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. 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	1

		руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т.д.) под музыку. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Музыкальные игры с предметами. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.	
20	Ритмико-гимнастические упражнения	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами на углах. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол). Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.	1
21	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки.	1
22	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. 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. Игры с пением и речевым сопровождением. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки.	1
23	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.	1
24	Игры под музыку	Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно. Выполнение движений соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, тихо, умеренно), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различие темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении.	1

		Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки.	
25	Игры под музыку	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами на углах. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно. 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. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки.	1
26	Танцевальные упражнения	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, переключать с места на место. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Музыкальные игры с предметами. Повторение элементов танца по программе 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Танец «Хлопки. Польшка».	1
27	Танцевальные упражнения	Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. 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 палочками поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев. Русская хороводная пляска.	1
28	Танцевальные упражнения	Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. 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	1

		палочками поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев. Русская хороводная пляска.	
29	Танцевальные упражнения	Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. 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 палочками поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). с продвижением. Русская хороводная пляска.	1
30	Танцы и пляски	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Игры с пением и речевым сопровождением. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Хлопки. Полька, Русская хороводная пляска.	1
31	Танцы и пляски	Упражнения на детских музыкальных инструментах. Игры с пением и речевым сопровождением. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Хлопки. Полька, Русская хороводная пляска.	1
32	Танцы и пляски	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Игры с пением и речевым сопровождением. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. «Зеркало».	1
33	Танцы и пляски	Игры с пением и речевым сопровождением. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. «Зеркало», Парная пляска.	1

2 класс

№ п\п	Тема урока	Содержание урока	Кол-во часов
1	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. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Разучивание несложных мелодий.	1
2	Упражнения на ориентировку в	Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких	1

	пространстве	круга и концентрические круги путем отступления одной группы учеников на шаг вперед, другой – на шаг назад. 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.	
3	Упражнения на ориентировку в пространстве	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. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.	1
4	Ритмико-гимнастические упражнения	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. 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). Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. 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. Разучивание несложных мелодий.	1
5	Ритмико-гимнастические упражнения	Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах. 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. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протоптывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (бубен, барабан). 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. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.	1
6	Ритмико-гимнастические упражнения	Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелазание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протоптывание того, что учитель прохлопал и наоборот. Выпрямление рук	1

		в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться. Разучивание несложных мелодий.	
7	Упражнения с музыкальными инструментами	Построение в колонны по три. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.	1
8	Упражнения с музыкальными инструментами	Построение в колонны по три. 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. 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. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.	1
9	Игры под музыку	Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками. 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, плаванье, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца.	1
10	Игры под музыку	Построение в колонны по три. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Упражнение для кистей рук с барабанными палочками. Упражнение 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.	1
11	Танцевальные упражнения	Построение в колонны по три. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Разучивание несложных мелодий. Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки.	1
12	Танцевальные	Выполнение движений с предметами, более	1

	упражнения	сложных, чем в предыдущих классах. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Танец «Дружные тройки. Полька»	
13	Танцевальные упражнения	Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Упражнение в передаче игровых образов при инсценировке песен. Разучивание несложных мелодий. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев. Танец «Коло».	1
14	Танцы и пляски	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. Танец «Дружные тройки. Полька»	1
15	Танцы и пляски	Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Парная пляска.	1
16	Танцы и пляски	Танец «Дружные тройки. Полька», «Коло». Парная пляска.	1
17	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. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Разучивание несложных мелодий.	1
18	Упражнения на ориентировку в пространстве	Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы учеников на шаг вперед, другой – на шаг назад. 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.	1
19	Упражнения на ориентировку в пространстве	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. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.	1
20	Ритмико-гимнастические упражнения	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. 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). Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную	1

		взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. 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. Разучивание несложных мелодий.	
21	Ритмико-гимнастические упражнения	Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах. 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. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протоптывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (бубен, барабан). 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. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.	1
22	Ритмико-гимнастические упражнения	Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелазание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протоптывание того, что учитель прохлопал и наоборот. 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. Разучивание несложных мелодий.	1
23	Ритмико-гимнастические упражнения	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. 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). Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. 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. Разучивание несложных мелодий.	1

24	Упражнения с музыкальными инструментами	Построение в колонны по три. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.	1
25	Упражнения с музыкальными инструментами	Построение в колонны по три. 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. 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. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.	1
26	Упражнения с музыкальными инструментами	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. Разучивание несложных мелодий. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.	1
27	Игры под музыку	Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками. 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, плаванье, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца.	1
28	Игры под музыку	Построение в колонны по три. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Упражнение для кистей рук с барабанными палочками. Упражнение 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.	1
29	Танцевальные упражнения	Построение в колонны по три. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Разучивание несложных мелодий. Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки.	1
30	Танцевальные	Выполнение движений с предметами, более	1

	упражнения	сложных, чем в предыдущих классах. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Танец «Чеботуха» (для мальчиков).	
31	Танцевальные упражнения	Разучивание несложных мелодий. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев. Танец с хлопками.	
32	Танцевальные упражнения	Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Упражнение в передаче игровых образов при инсценировке песен. Разучивание несложных мелодий. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев. Танец с хлопками.	1
33	Танцы и пляски	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. Танец «Чеботуха» (для мальчиков), Танец с хлопками.	1
34	Танцы и пляски	Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Упражнение в передаче игровых образов при инсценировке песен. Танец с хлопками, «Чеботуха» (для мальчиков).	1

3 класс

№ п\п	Тема	Содержание урока	Кол-во часов
1	Вводный	Инструктаж по ТБ. Разные виды ходьбы под счет, под музыку, виды бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
2	Разновидности ходьбы	Разновидности ходьбы и бега в зависимости от характера музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение для развития быстроты реакции движения.	1
3	Танцевальный шаг на полупальцах	Разновидности прыжков под счет. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах. Подвижная игра. Упражнения для развития координационных способностей	1
4	Перестроения	Разновидности прыжков с изменением ритма музыки. Перестроения под музыку в шеренгу, в круг. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах. Подвижная игра. Упражнения для развития	1

		гибкости	
5	Подбрасывание малого мяча, обруча в заданном ритме	Подбрасывание малого мяча, обруча под счет из положения стоя, сидя с изменением темпа счета, под музыку. Подвижная игра. ОРУ с флажками. Упражнения для укрепления свода стопы	1
6	Перекатывание, катание, бросание малого мяча, обруча под музыку	Перекатывание, катание малого мяча, чередуя с подбрасываниями и передачами в движении под изменяющийся темп музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для развития пространственной ориентировки	1
7	Упражнения с препятствиями и на координацию движений	Перестроения. Разновидности ходьбы и с преодолением препятствий, изменением ритма движений. Чередование ходьбы и бега с перестроением под определенный темп музыкального сопровождения. Подвижная игра. Упражнения для развития гибкости и для укрепления мышц спины	1
8	Упражнения с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	Упражнение в движении с гимнастическими палками, скакалками, обручем под изменяющийся темп музыки. Подвижная игра. Упражнения для укрепления мышц пресса	1
9	Итоговое занятие	Участие в школьных и классных праздниках и концертах	1
10	Упражнение на развитие внимание	Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Упражнения развивающие музыкальный слух, ритм, память. Знакомство с барабаном. Отстукивание ритма на слух. Подвижная игра. Упражнения на развитие внимания	1
11	Упражнения на внимание	Чередование ходьбы и бега с построениями под определенные доли музыкального произведения. ОРУ. Подвижная игра. Имитационные упражнения	1
12	Упражнение на расслабление мышц	Чередование ходьбы и бега. Знакомство с колокольчиком, его звучанием. ОРУ. Танцевальные движения. Подвижная игра. Упражнения на релаксацию	1
13	Упражнение на координацию движений и на развитие двигательной активности	Основная стойка. Построения. Играть, отстукивать и отзванивать ритм мелодии. Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Подвижная игра. Упражнения на релаксацию	1
14	Импровизация движений с	Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Упражнения для формирования	1

	колокольчиками на музыкальные темы	правильной осанки. Танец «Стукалка»	
15	Упражнение на передачу в движении характера музыки	Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Солирование с барабаном и с колокольчиками. Танец с колокольчиками. Упражнения для развития координационных способностей	1
16	Итоговое занятие	Участие в школьных и классных праздниках и концертах	1
17	Импровизация движений	Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Упражнения для развития быстроты реакции	1
18	Упражнение в равновесии	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Стойка. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижные игры. Упражнения для развития игровой деятельности	1
19	Индивидуальное творчество	Использование различных атрибутов, пособий для развития двигательной активности. ОРУ. Эстафеты со скакалками. Упражнения для формирования правильной осанки	1
20	Упражнения с гимнастическими палками и с обручем	Чередование ходьбы и бега. Перестроение под музыку. ОРУ с гимнастическими палками и с обручами. Подвижные игры. Упражнения на развитие координационных способностей	1
21	Упражнения для развития ритма	Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. Сужение и расширении круга. ОРУ. Упражнения для развития пластичности	1
22	Упражнения на передачу в движении характера музыки	Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упражнения для развития чувства ритма	1
23	Упражнения на умение сочетать движение с музыкой	Ритмико-гимнастические упражнения с флажками. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упражнения для развития чувства ритма	1
24	Упражнения на внимание	Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, учитывая характер музыки. ОРУ. Музыкальная игра. Упражнение на расслабление	1
25	Упражнения на координацию	Участие в школьных и классных праздниках и концертах	1
26	Танцевальные упражнения	Танцевальные упражнения. ОРУ в движении. Подвижная игра. Упражнения для развития	1

		чувства ритма	
27	Танцевальные движения	Обучение танцевальным движениям. ОРУ. Музыкальная игра. Упражнения для укрепления свода стопы	1
28	Соединение движения с музыкой	Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для расслабления	1
29	Упражнения на развитие танцевального творчества	Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Кружение. Танцы «Русская плясовая», «Хороводный»	1
30	Элементы русских народных плясок	Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Плясовая «Как пошли наши подруженьки гулять»	1
31	Элементы русских народных плясок	Общеразвивающие упражнения.	1
32	Этюды на основе русских народных плясок	Общеразвивающие упражнения.	1
33	Элементы русских народных плясок	Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Упражнение в передаче игровых образов при инсценировке песен.	1
34	Итоговое занятие		1

4 класс

	Тема	Основные действия	Кол-во часов
1	Вводный	Инструктаж по ТБ. Подвижная игра. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
2	Разновидности ходьбы	Ходьба и бег под музыку с изменением темпа движения. Отражение разными видами ходьбы ритмического рисунка мелодии. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение для развития быстроты реакции движения.	1
3	Танцевальный шаг на полупальцах	Разновидности прыжков под счет. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах. Отражение хлопками ритмического рисунка мелодии. Подвижная игра. Упражнения для развития координационных способностей	1
4	Перестроения	Разновидности прыжков с изменением ритма музыки. Перестроения под музыку в шеренгу, в	1

		круг. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах. Подвижная игра. Упражнения для развития гибкости	
5	Подбрасывание малого мяча, обруча в заданном ритме	Подбрасывание малого мяча, обруча под счет из положения стоя, сидя с изменением темпа счета, под музыку. Составление простых ритмических рисунков. Подвижная игра. ОРУ с флажками. Упражнения для укрепления свода стопы	1
6	Перекатывание, катание, бросание малого мяча, обруча под музыку	Перекатывание, катание малого мяча, чередуя с подбрасываниями и передачами в движении под изменяющийся темп музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для развития пространственной ориентировки	1
7	Упражнения с препятствиями и на координацию движений	Перестроения. Разновидности ходьбы и с преодолением препятствий, изменением ритма движений. Чередование ходьбы и бега с перестроением под определенный темп музыкального сопровождения. Подвижная игра. Упражнения для развития гибкости и для укрепления мышц спины	1
8	Упражнения с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	Упражнение в движении с гимнастическими палками, скакалками, обручем под изменяющийся темп музыки. Составление простых ритмических рисунков. Подвижная игра. Упражнения для укрепления мышц пресса	1
9	Итоговое занятие	Участие в школьных и классных праздниках и концертах	1
10	Упражнения развивающие музыкальный слух, ритм, память.	Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Упражнения развивающие музыкальный слух, ритм, память. Знакомство с барабаном. Отстукивание ритма на слух. Подвижная игра. Упражнения на развитие внимания	1
11	Упражнения на внимание	Чередование ходьбы и бега с построениями под определенные доли музыкального произведения. Исполнение различных ритмов на барабане в медленном и быстром темпе. ОРУ. Подвижная игра. Имитационные упражнения	1
12	Упражнение на расслабление мышц	Чередование ходьбы и бега. Знакомство с колокольчиком, его звучанием. Исполнение различных ритмов колокольчиками в медленном и быстром темпе. ОРУ. Танцевальные движения. Подвижная игра. Упражнения на релаксацию	1
13	Упражнение на координацию движений и на развитие двигательной активности	Основная стойка. Построения. Играть, отстукивать и отзванивать ритм мелодии. Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Подвижная игра. Упражнения на релаксацию	1
14	Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы	Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Передача на различных инструментах основных ритмов знакомых песен. Упражнения для формирования правильной осанки. Танец «Стукалка»	1
15	Упражнение на передачу в движении характера музыки	Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Солирование с барабаном и с колокольчиками. Танец с колокольчиками. Упражнения для развития координационных	1

		способностей	
16	Итоговое занятие	Участие в школьных и классных праздниках и концертах	1
17	Импровизация движений	Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Свободные движения под музыку разного характера на определенную тему. Упражнения для развития быстроты реакции	1
18	Упражнение в равновесии	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Стойка. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижные игры. Упражнения для развития игровой деятельности	1
19	Индивидуальное творчество	Использование различных атрибутов, пособий для развития двигательной активности. ОРУ. Эстафеты со скакалками. Упражнения для формирования правильной осанки	1
20	Упражнения с гимнастическими палками и с обручем	Чередование ходьбы и бега. Перестроение под музыку. Свободные движения под музыку разного характера на определенную тему. ОРУ с гимнастическими палками и с обручами. Игра с пением. Упражнения на развитие координационных способностей	1
21	Упражнения для развития ритма	Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. Подражательные движения. Сужение и расширение круга. ОРУ. Эстафета с обручами. Упражнения для развития пластичности	1
22	Упражнения на передачу в движении характера музыки	Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упражнения для развития чувства ритма	1
23	Упражнения на умение сочетать движение с музыкой	Ритмико-гимнастические упражнения с флажками. Свободные движения под музыку разного характера на определенную тему. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упражнения для развития чувства ритма	1
24	Упражнения на внимание	Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, учитывая характер музыки. Подражательные движения. ОРУ. Музыкальная игра. Упражнение на расслабление	1
25	Упражнения на координацию	Участие в школьных и классных праздниках и концертах	1
26	Танцевальные упражнения	Танцевальные упражнения. ОРУ в движении. Подвижная игра. Упражнения для развития чувства ритма	1
27	Танцевальные движения	Знакомство с новыми элементами танца и движениями: присядка, полуприсядка на месте и с продвижением. ОРУ. Музыкальная игра. Упражнения для укрепления свода стопы	1
28	Соединение движения с музыкой	Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для расслабления	1
29	Упражнения на развитие танцевального творчества. Вальс.	Знакомство с новыми элементами танца: шаг вальса прямой и с поворотом. Упражнения на развитие мелкой моторики рук, чувства ритма.	1
30	Элементы русских	Танцевальные упражнения «русский хоровод»,	1

	народных плясок	«танец с платочками», «хлоп да хлоп». Плясовая «Как пошли наши подруженьки гулять». Подвижные игры. Упражнения на расслабление	
31	Элементы русских народных плясок	Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Упражнение в передаче игровых образов при инсценировке песен.	1
32	Элементы русских народных плясок	Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Плясовая «Как пошли наши подруженьки гулять»	1
33	Повторение пройденного материала	Танцевальные упражнения. ОРУ в движении. Подвижная игра. Упражнения для развития чувства ритма	1
34	Итоговое занятие		1