

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1»
Свердловская область, г. Артемовский, ул. Комсомольская, 6
Тел.: 8(343 63)25336, e-mail: childrenart1@mail.ru сайт: <http://nomerodin.ucoz.ru/>

Приложение 25 к адаптированной
основной общеобразовательной
программе обучающихся с легкой
умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
МАОУ «СОШ №1»
(утверждено 25.08.2023)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
коррекционного курса
«Ритмика»
(1-4 класс)
Вариант 1

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Основные направления работы по ритмике:

упражнения на ориентировку в пространстве;

ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения с детскими музыкальными инструментами;

игры под музыку;

танцевальные упражнения.

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

В системе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) курс «Ритмика» в школе является важным звеном в общей системе коррекционной работы. Данный курс направлен на коррекцию недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Программа по курсу коррекционно-развивающей области «Ритмика» позволяет учитывать особые образовательные потребности детей посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

У детей с легкой умственной отсталостью наблюдается резкое снижение внимания к музыкальному звучанию, недостаточность эмоциональной отзывчивости на музыку (остаются безучастными к звучанию и спокойных лирических мелодий, и плясовой, и маршевой музыки). Детям свойственны неадекватные эмоциональные проявления при восприятии различных характерных пьес и песен, что связано с общим нарушением эмоционально-волевой сферы, слабостью интереса к окружающим предметам и явлениям вообще.

У детей с легкой умственной отсталостью нарушены двигательные функции, общая и речевая моторика.

Для возбудимых детей характерно двигательное беспокойство, нетерпеливость, отвлекаемость, эмоциональная возбудимость и неустойчивость, а заторможенным свойственны вялость, динамичность, бедность движений. Наиболее адекватным методом коррекции различных психомоторных нарушений у детей с умственной отсталостью является коррекционная ритмика, в которой ярко выражено единство музыки, движений и ритма как их стержня.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами

музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью.

2. Общая характеристика коррекционного курса «Ритмика»

Цель курса: развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

Задачи курса:

- Развивать восприятие музыкальных образов и выражать их в движениях
- Научить согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности.
- Развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления).
- Развивать чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки;
- Научить школьников правильно и осмысленно двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением.
- Выработать достаточно прочные навыки выполнения упражнений.
- Развивать координацию движений.
- Развивать умение слушать музыку.
- Научить выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением.
- Развивать творческие способности личности.
- Прививать навыки участия в коллективной творческой деятельности.

Ввиду психологических особенностей детей с нарушением познавательной деятельности, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

Совершенствование движений и сенсомоторного развития: развитие мелкой моторики и пальцев рук; развитие артикуляционной моторики.

Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

коррекция – развитие восприятия, представлений, ощущений;

коррекция – развитие двигательной памяти;

коррекция – развитие внимания;

формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина);

развитие пространственных представлений и ориентации;

развитие представлений о времени.

Развитие различных видов мышления:

развитие наглядно-образного мышления;

развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

Развитие основных мыслительных операций:

развитие умения сравнивать, анализировать;

развитие умения выделять сходство и различие понятий;

Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы: развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца; формирование умения преодолевать трудности;

воспитание самостоятельности принятия решения;
формирование устойчивой и адекватной самооценки;
формирование умения анализировать свою деятельность.

Коррекция – развитие речи: развитие фонематического слуха, зрительного и слухового восприятия.

3. Описание места курса коррекционно-развивающей области

Курс коррекционно-развивающей области «Ритмика» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений.

Курс коррекционно-развивающей области «Ритмика» реализуется с 1 по 4 класс.

Программа курса коррекционно-развивающей области «Ритмика» рассчитана:

- В 1 классе на 33 часа, 1 час в неделю;
- Во 2 классе 34 часа 1 час в неделю
- В 3 классе 34 часа 1 час в неделю
- В 4 классе 34 часа 1 час в неделю

4. Личностные результаты:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) форсированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) форсированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) форсированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

2) первоначальные представления о значении музыки и движения, повышения работоспособности;

3) вовлечение в систематические занятия ритмики; 4) умения оценивать свое физическое состояние.

5. Содержание учебного предмета

Содержание курса коррекционно-развивающей области «Ритмика» (1 класс)

Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве.

1.1. Правильное исходное положение.

- 1.2. Ходьба и бег по ориентирам.
- 1.3. Построение и перестроение.
- 1.4. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга.

Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения.

- 2.1. Общеразвивающие упражнения.
- 2.2. Упражнения на координацию движений.
- 2.3. Упражнения на расслабление мышц.

Раздел 3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.

- 3.1. Упражнения для кистей рук.
- 3.2. Отстукивание простых ритмических рисунков на музыкальных инструментах.
- 3.3. Игра на музыкальных (детских) инструментах.

Раздел 4. Музыкальные игры.

- 4.1. Ритмические движения в соответствии с различным характером музыки.
- 4.2. Имитационные упражнения и игры (игры на подражание конкретным образам).
- 4.3. Музыкальные игры с предметами.
- 4.4. Игры с пением или речевым сопровождением.

Раздел 5. Танцевальные упражнения.

- 5.1. Знакомство с танцевальными движениями.

Содержание курса коррекционно-развивающей области «Ритмика» (1 класс)

Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве.

- 1.1. Правильное исходное положение.
- 1.2. Ходьба и бег по ориентирам.
- 1.3. Построение и перестроение.
- 1.4. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга.

Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения.

- 2.1. Общеразвивающие упражнения.
- 2.2. Упражнения на координацию движений.
- 2.3. Упражнения на расслабление мышц.

Раздел 3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.

- 3.1. Упражнения для кистей рук.
- 3.2. Отстукивание простых ритмических рисунков на музыкальных инструментах.
- 3.3. Игра на музыкальных (детских) инструментах.

Раздел 4. Музыкальные игры.

- 4.1. Ритмические движения в соответствии с различным характером музыки.
- 4.2. Имитационные упражнения и игры (игры на подражание конкретным образам).
- 4.3. Музыкальные игры с предметами.
- 4.4. Игры с пением или речевым сопровождением.

Раздел 5. Танцевальные упражнения.

- 5.1. Знакомство с танцевальными движениями.
- 5.2. Разучивание детских танцев

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности 1 класс

№ п\п	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	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»).	1

		Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.	
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-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»). 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
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	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием	1

	упражнения	<p>носки.</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. Отстукивание, прохлопывание, протоптывание простых ритмических рисунков.</p> <p>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>	
7	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. 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
8	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
9	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

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 барабане 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), 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.	1
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	1

		рукой отдельно в среднем темпе. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Танец «Пальчики и ручки».	
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, подбоченившись 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, подбоченившись 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 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
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 раздражителях: образах, хорошо знакомых детям (поводки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.	1
21	Ритмико-гимнастические	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием	1

	упражнения	<p>носки. 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.</p>	
22	Ритмико-гимнастические упражнения	<p>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.</p>	1
23	Ритмико-гимнастические упражнения	<p>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.</p>	1
24	Ритмико-гимнастические упражнения	<p>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 полу пальцы. Отстукивание, похлопывание, протаптывание простых ритмических рисунков. Подняв плечи как</p>	1

		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.	
25	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 образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.	1
26	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
27	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
28	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 барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, полёвок и без них.	1

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

2 класс

№ п/п	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	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	1

		пятках, держа ровно спину. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Разучивание несложных мелодий.	
2	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
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 отклёпывание и протаптывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (бубен, барабан). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус – стойка на полу пальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки (большие и маленькие). Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. Упражнение для кистей	1

		рук с барабанными палочками.	
6	Ритмико-гимнастические упражнения	Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелазанные через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протаптывание 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
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 пружинные, 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 сюжет музыкального рассказа. Смена	1

		ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	
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 упражнения	Выполнение движений с предметами, более 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 полу присядка на месте и с продвижением. Танец «Дружные тройки. Полька»	1
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	Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.	1

	пространстве	Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.	
20	Ритмико-гимнастические упражнения	<p>Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.</p> <p>Наклоны, повороты и круговые движения головы.</p> <p>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.</p>	1
21	Ритмико-гимнастические упражнения	<p>Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.</p> <p>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).</p> <p>Одновременное отклёпывание и протаптывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (бубен, барабан). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус – стойка на полу пальцах, 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.</p>	1
22	Ритмико-гимнастические упражнения	<p>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.</p> <p>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.</p>	1
23	Ритмико-	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией:	1

	гимнастические упражнения	<p>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.</p>	
24	Упражнения с музыкальными инструментами	<p>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.</p>	1
25	Упражнения с музыкальными инструментами	<p>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.</p>	1
26	Упражнения с музыкальными инструментами	<p>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.</p>	1
27	Игры под музыку	<p>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 пружинные, плавание,</p>	1

		спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца.	
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 сюжет 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 упражнения	Выполнение движений с предметами, более 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).	1
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 «Чёботах» (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	Основные виды учебной деятельности	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 полу пальцах. 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 полу пальцах. Подвижная игра. Упражнения для развития гибкости	1
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. Упр. 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. Упр. для укрепления мышц пресса	1
9	Итоговое занятие	Участие в школьных и классных праздниках и концертах	1
10	Вводный	Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Упр. развивающие музыкальный слух, ритм, память. Знакомство с барабаном. Отстукивание ритма на слух. Подвижная игра. Упр. 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. Упр. на релаксацию	1
13	Упражнение на координацию движений и на развитие	Основная стойка. Построения. Играть, отстукивать и отзванивать ритм мелодии. Бег на полу пальцах, притопы одной ногой и поочередно, вступая в нужное время, учитывая характер музыки.	1

	двигательной активности	Подвижная игра. Упр. на релаксацию	
14	Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы	Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Упр. для формирования правильной осанки. Танец «Стукалка»	1
15	Упражнение на передачу в движении характера музыки	Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Солирование с барабаном и с колокольчиками. Танец с колокольчиками. Упр. 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. Упр. 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. Упр. для развития игровой деятельности	1
19	Индивидуальное творчество	Использование различных атрибутов, пособий для развития двигательной активности. ОРУ. Эстафеты со скакалками. Упр. 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. Упр. на развитие координационных способностей	1
21	Упражнения для развития ритма	Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. Сужение и расширение круга. ОРУ. Эстафета с обручами. Упр. для развития пластичности	1
22	Упражнения на передачу в движении характера музыки	Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма	1
23	Упражнения на умение сочетать движение с музыкой	Ритмико-гимнастические упр. с флажками. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма	1
24	Упражнения на внимание	Бег на полу пальцах, притопы одной ногой и поочередно, учитывая характер музыки. ОРУ. Музыкальная игра. Упражнение на расслабление	1
25	Итоговое занятие	Участие в школьных и классных праздниках и концертах	1
26	Танцевальные упражнения	Танцевальные упражнения. ОРУ в движении. Подвижная игра. Упр. для развития чувства ритма	1
27	Танцевальные движения	Обучение танцевальным движениям. ОРУ. Музыкальная игра. Упр. для укрепления свода стопы	1
28	Соединение движения с музыкой	Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упр. для расслабления	1
29	Упражнения на	Танцевальные упр. «русский хоровод», «танец с	1

	развитие танцевального творчества	платочками», «хлоп да хлоп». Кружение. Танцы «Русская плясовая», «Хороводный». Упр. на развитие мелкой моторики рук, чувства ритма.	
30	Элементы русских народных плясок	Танцевальные упр. «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Плясовая «Как пошли наши подруженьки гулять». Подвижные игры. Упр. на расслабление	1
31	Элементы русских народных плясок	Участие в школьных и классных праздниках и концертах	1
32	Этюды на развитие танцевального творчества	Общеразвивающие упражнения	1
33	Этюды на развитие танцевального творчества	Общеразвивающие упражнения	1
34	Итоговое занятие		1

4 класс

	Тема	Основные виды учебной деятельности	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 полу пальцах	Разновидности прыжков под счет. ОРУ. Танцевальный шаг на полу пальцах. 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 круг. ОРУ. Танцевальный шаг на полу пальцах. Подвижная игра. Упражнения для развития гибкости	1
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	Перекатывание, катание малого мяча, чередуя с подбрасываниями и передачами в движении под изменяющийся темп музыки. ОРУ. Подвижная	1

	под музыку	игра. Упражнения для развития пространственной ориентировки	
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. Упр. 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. Упр. для укрепления мышц пресса	1
9	Итоговое занятие	Участие в школьных и классных праздниках и концертах	1
10	Вводный	Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Упр. развивающие музыкальный слух, ритм, память. Знакомство с барабаном. Отстукивание ритма на слух. Подвижная игра. Упр. 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. Упр. на релаксацию	1
13	Упражнение на координацию движений и на развитие двигательной активности	Основная стойка. Построения. Играть, отстукивать и отзванивать ритм мелодии. Бег на полу пальцах, притопы одной ногой и поочередно, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Подвижная игра. Упр. 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. Упр. для формирования правильной осанки. Танец «Стукалка»	1
15	Упражнение на передачу в движении характера музыки	Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Солирование с барабаном и с колокольчиками. Танец с колокольчиками. Упр. 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. Свободные движения под музыку разного характера на определенную тему. Упр. для развития быстроты реакции	1
18	Упражнение в	Перестроение по звеньям, по заранее	1

	равновесии	установленным местам. ОРУ с предметами. Стойка. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижные игры. Упр. для развития игровой деятельности	
19	Индивидуальное творчество	Использование различных атрибутов, пособий для развития двигательной активности. ОРУ. Эстафеты со скакалками. Упр. 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. Упражнение. наразвите координационных способностей	1
21	Упражнения для развития ритма	Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. Подражательные движения. Сужение и расширении круга. ОРУ. Эстафета с обручами. Упр. для развития пластичности	1
22	Упражнения на передачу в движении характера музыки	Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма	1
23	Упражнения на умение сочетать движение с музыкой	Ритмико-гимнастические упр. с флажками. Свободные движения под музыку разного характера на определенную тему. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма	1
24	Упражнения на внимание	Бег на полу пальцах, притопы одной ногой и поочередно, учитывая характер музыки. Подражательные движения. ОРУ. Музыкальная игра. Упражнение на расслабление	1
25	Итоговое занятие	Участие в школьных и классных праздниках и концертах	1
26	Танцевальные упражнения	Танцевальные упражнения. ОРУ в движении. Подвижная игра. Упр. для развития чувства ритма	1
27	Танцевальные движения	Знакомство с новыми элементами танца и движениями: присядка, полу присядка на месте и с продвижением. ОРУ. Музыкальная игра. Упр. для укрепления свода стопы	1
28	Соединение движения с музыкой	Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упр. для расслабления	1
29	Упражнения на развитие танцевального творчества. Вальс.	Знакомство с новыми элементами танца: шаг вальса прямой и с поворотом. Упр. на развитие мелкой моторики рук, чувства ритма.	1
30	Элементы русских народных плясок	Танцевальные упр. «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Плясовая «Как пошли наши подруженьки гулять». Подвижные игры. Упр. на расслабление	1
31	Элементы русских народных плясок	Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами,	1

		скакалками). Упражнение в передаче игровых образов при инсценировке песен.	
32	Элементы русских народных плясок	Танцевальные упр. «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. Упр. для развития чувства ритма	1
34	Итоговое занятие		1

7. Тематическое планирование

1 класс

№п/п	Тема	Кол во часов.
1	Теоретические сведения.	1
2	Понятие о ритме движения и музыки.	1
3	Специальные ритмические упражнения.	1
4	Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3.	1
5	Упражнения на связь движений с музыкой.	1
6	Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге.	1
7	Упражнения ритмической гимнастики 1. Без предметов. 2. Короткой скакалкой.	1
8	Упражнения ритмической гимнастики 1. Короткой скакалкой. 2. Гимнастической палкой.	1
9	Подготовительные упражнения к танцам. 1. Полуприседания. 2. Упражнения для ступни.	1

10	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.Чижи в клетке. 2.Кот и мыши.	1
11	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	1
12	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь.	1
13	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	1
14	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Короткой скакалкой.	1
15	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Гимнастической палкой.	1
16	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Выставление ноги на носок.	1
17	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	1
18	Танцы. Круговой галоп.	1
19	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.Салки, руки на стену.	1
20	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	1
21	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой.	1

	2.Гимнастической палкой.	
22	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	1
23	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1
24	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1
25	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Без предметов. 2.С мячом.	1
26	Элементы танцев. 1.Хороводный шаг. 2.Шаг польки.	1
27	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	1
28	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Пустое место». 2. «Мяч в воздухе» 1. «Отбивай мяч». 2. «Вороны и воробьи».	1
29	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1
30	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1

31	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Гимнастической палкой.	1
32	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1
33	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Вставание на полупальцы.	1
34	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1

2 класс

№п/п	Тема	Кол-во часов.
1	Теоретические сведения.	1
2	Понятие о ритме движения и музыки.	1
3	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	1
4	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1
5	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	1
6	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Полуприседания. 2.Упражнения для ступни.	1

7	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.Чижи в клетке. 2.Кот и мыши.	1
8	Упражнения ритмической гимнастики Без предметов.	1
9	Упражнения ритмической гимнастики С предметами	1
10	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь.	1
11	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	1
12	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	1
13	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.Салки, руки на стену.	1
14	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Короткой скакалкой	1
15	. Упражнения ритмической гимнастики. 1.Гимнастической палкой.	1
16	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Выставление ноги на носок.	1
17	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	1
18	Танцы. Круговой галоп.	1
19	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	1

20	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1
21	Упражнение на связь движений с музыкой.	1
22	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1
23	Упражнения ритмической гимнастики. С предметами	1
24	Элементы танцев. 1.Хороводный шаг. 2.Шаг польки.	1
25	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Вставание на полупальцы.	1
26	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1
27	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
28	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1
29	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1
30	Танцы. «Полька».	1
31	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Космонавты».	1

32	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Пустое место». 2. «Мяч в воздухе»	1
33	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Отбивай мяч». 2. «Вороны и воробьи».	1
34	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Лиса и куры». 3. «Охотники и утки»	1

3 класс

№п/п	Тема	Кол во часов.
1.	День знаний.	1
2.	Дыхательные и релаксирующие упражнения.	1
3.	Упражнения с мячом.	1
4.	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»	1
5.	Марш по периметру зала.	1
6.	Ритмические упражнения с мячом.	1
7.	Ритмические упражнения с скакалкой.	1
8.	Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1
9.	Релаксирующие упражнения.	1
10.	Подвижные игры с мячом.	1
11.	Игра «Я знаю пять названий».	

12.	Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки»	1
13.	Игра «Секретное задание».	1
14.	Прохлопывание ритма песен.	1
15.	Передача характера музыки в движении.	1
16.	Упражнения с мячом под стихотворный текст и под музыку.	1
17.	Подвижные игры с мячом.	1
18.	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа, подскоки.	1
19.	Танец. «Полька».	1
20.	Разучивание элементов танца «Полька»	1
21.	Инсценировка песни.	1
22.	Маршировка и пение.	1
23.	Отработка маршевого шага.	1
24.	Марш с перестроением в колонну подвое.	1
25.	Упражнения на координацию движений.	1
26.	Игра «Соседи».	1
27.	Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру».	1
28.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1
29.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	1
30.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	1

31.	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы.	1
32.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1
33.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
34.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1

4 класс

№п/п	Тема	Кол во часов.
1.	Дыхательные и релаксирующие упражнения	1
2.	Игры («Холодно-горячо»)	1
3.	Упражнения с мячом	1
4.	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»	1
5.	Марш по периметру зала	1
6.	Ритмико-гимнастические упражнения	1
7.	Игра «Поехали – поехали» (повторение).	1
8.	Релаксирующие упражнения.	1
9.	Подвижные игры с мячом.	1

10.	Ритмические упражнения с мячом.	1
11.	Ритмические упражнения с скакалкой.	1
12.	Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1
13.	Релаксирующие упражнения.	1
14.	Подвижные игры с мячом.	1
15.	Инсценировка песни.	1
16.	Маршировка и пение.	1
17.	Отработка маршевого шага.	1
18.	Упражнения на координацию движений.	1
19.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1
20.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	1
21.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	
22.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Космонавты».	1
23.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Охотники и утки»	1
24.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	1
25.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Охотники и утки»	1
26.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Космонавты».	1
27.	Танец. «Полька».	1

28.	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1
29.	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы.	1
30.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1
31.	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1
32.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
33.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1
34.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1