Департамент образования и науки Тюменской области

Отдел образования Исетского района

МАОУ Исетская СОШ 1

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Педагогическим советом	Заместителем директора по УВР	Директором
Протокол №1 От 28.08.2023 г.	_____ Санникова Н.Г. 28.08.2023 г.	_____ Гожко О.П. Приказ № _____ От «_____» _____ 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Ритмика»

для обучающихся с легкой умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) вариант 1

1-4 классов

Исетское 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе Федеральной адаптированной основной образовательной программой начального общего 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.

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.

Описание места курса коррекционно-развивающей области «Ритмика» в учебном плане

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

Личностные и предметные результаты освоения курса коррекционно-развивающей области

«Ритмика»

Личностные результаты освоения курса коррекционно-развивающей области «Ритмика» (1 класс)

- Готовиться к занятиям, занимать правильное исходное положение, находить свое место в строю.

- Проявлять любознательность и интерес к новому содержанию.
- Принимать участие в творческой жизни коллектива.

Предметные результаты освоения курса коррекционно-развивающей области «Ритмика» (1дополнительный класс)

Минимальный уровень:

- уметь слушать музыку;
- выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя;
- активно прихлопывать и притопывать вместе с учителем.
- слушать и правильно выполнять инструкцию учителя.

Достаточный уровень:

- уметь слушать музыку до конца, узнавать знакомую мелодию;
- уметь начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки по сигналу.
- выполнять плясовые движения по показу учителя;
- организованно входить в класс и выходить из класса, приветствовать учителя.

Предметные результаты освоения курса коррекционно-развивающей области «Ритмика» (1 класс)

Минимальный уровень:

- Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному;
- ходить свободным естественным шагом;
- выполнять игровые и плясовые движения по показу учителя;

Достаточный уровень:

- Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

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 конкретных образов).

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 конкретных образов).

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

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 здоровье сберегающую 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.

Тематическое планирование 1 класс

№ п\п	Тема урока	Содержание урока	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-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 упражнения	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение	1

		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.	
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 образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.	1
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	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	1

	музыкальными инструментами	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.	
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 рукой отдельно в среднем темпе. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный,	1

		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 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»).	1

		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.	
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 нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе.	1
24	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 полу пальцы. Отстукивание, похлопывание, протаптывание простых ритмических рисунков. Подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое	1

		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	1

		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.).	
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	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	1

		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 рук с барабанными палочками.	1
6	Ритмико-	Поднимание на носках и полуприседание. Круговые	1

	гимнастические упражнения	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.	
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 ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми	1

		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 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	1

		для кистей рук с барабанными палочками.	
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 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
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 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.	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	1

		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.	
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 пружинные, 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 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

№	Тема	Основные действия	Кол-

п\п			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	Основная стойка. Построения. Играть, отстукивать и отзванивать ритм мелодии. Бег на полу пальцах,	1

	движений и на развитие двигательной активности	притопы одной ногой и поочередно, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. 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 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. 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.	1

		Упр. для расслабления	
29	Упражнения на развитие танцевального творчества	Танцевальные упр. «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Кружение. Танцы «Русская плясовая», «Хороводный». 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	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 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 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.	1

		Упражнения для укрепления свода стопы	
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. 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 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. 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	Знакомство с новыми элементами танца: шаг вальса прямой и с поворотом. Упр. на развитие мелкой моторики рук, чувства ритма.	1

	творчества. Вальс.		
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, скакалками). Упражнение в передаче игровых образов при инсценировке песен.	1
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