

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования Томской области**

**Кривошеинского района**

**МБОУ "Пудовская СОШ"**



o=МБОУ "Пудовская  
СОШ", sn=Никитина  
Оксана Васильевна,  
email=sosh-  
pudovka@krivosheino.g  
ov70.ru  
2024.08.28 12:15:18  
+07'00'

УТВЕРЖДЕНО

Директор

О.В.Никитина

Приказ №81-ОД от «\_28\_» 08 2024 г

**Рабочая программа  
коррекционно-развивающих занятий  
для обучающихся с задержкой психического  
развития (7.2. вид обучения)  
«Ритмика»  
1-4 классов**

Составитель:  
Козлова Е.Н.

## 1.Пояснительная записка

Данная адаптированная рабочая образовательная программа по ритмике для 1-4класса составлена на основе документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
3. ФГОС НОО от 6.10.2009г. № 373 (с изменениями от 26.11.2010г. № 1241, от 22.09.2011г. № 2357, от 18.12.2012г. № 1060, от 29.12.2014г. № 1643, от 31.12.2015г. №1576; от 02.02.2016 N 40936);
4. ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ от 19.12.2014г. № 1598;
5. АООП НОО обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2) МБОУ «Пудовская СОШ».

С давних пор музыка используется как лечебный фактор. Восприятие специально подобранной музыки не требует предварительной подготовки и доступно всем детям. Музыкально-ритмические занятия помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще, активизируют мышление. Музыкальные игры снимают психоэмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения, т.е. социализируют ребенка.

Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность, способствует формированию целенаправленной деятельности. Музыкально-ритмические занятия имеют большое значение для детей с задержкой психического развития. Это связано с тем, что характерные для них особенности нервно-психического склада, эмоционально-волевая и личностная незрелость, своеобразие деятельности и поведения, особенности двигательной и психической сферы, хорошо поддаются коррекции специфическими средствами воздействия на ребенка, свойственными ритмике.

У большинства детей с ЗПР наблюдаются следующие двигательные нарушения:

- нарушение координации движений;
- скованность при выполнении движений и упражнений;
- отсутствие плавности движений;
- недостаточная ритмичность, трудность формирования двигательного автоматизма, двигательные персеверации.

Проблемы двигательной сферы у детей с ЗПР часто связаны не с нарушением опорно-двигательного аппарата, а с недоразвитием высших психических функций. У этих детей ослаблено формирование межанализаторных связей, снижено внимание, память, восприятие, мыслительное и речевое развитие. Недостатки формирования ВПФ тесно связаны с развитием общей, ручной и артикуляционной моторики ребенка.

На занятиях ритмики средствами музыки и специальных двигательных и психологических упражнений происходит коррекция и развитие ВПФ, улучшаются качественные характеристики движения, развиваются такие важные для подготовки к школьному обучению личностные качества, как саморегуляция и произвольность движений и поведения.

Адаптированная программа по коррекционному курсу «Ритмика» разработана для специальных (коррекционных) классов VII вида и предназначена для 1-4 специальных (коррекционных) классов VII вида.

Данная программа направлена на коррекцию особенностей нервно-психического склада, своеобразия поведения и личностной реакции, а также эмоционально-волевой незрелости у детей с ЗПР.

**Целью** программы является создание условий для личностного развития обучающихся с ЗПР и коррекции отклонений в психическом и физическом развитии обучающихся с ЗПР, посредством воздействия специфическими средствами, свойственными ритмике

### **Задачи программы:**

- овладение разнообразными формами движения (ходьба, бег, прыжки, поскоки, гимнастические и танцевальные упражнения, упражнения с звучащими инструментами (дудки, погремушки и т.д.))
- развитие умения воспринимать на слух, различать и понимать специфические средства музыкального «языка» (динамика, темп и т. Д.);

- развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;
- развитие умственной деятельности, творческого воображения, памяти, формирование произвольного внимания, пространственной ориентировки и координации, улучшение осанки;

- развитие умения совместной коллективной деятельности;
- воспитание самоорганизации и самодисциплины;
- приобщение детей к музыке, совершенствование музыкально-эстетических чувств.

Учитывая, что занятия ритмикой являются частью образовательной и коррекционно-развивающей работы с обучающимися с ЗПР, можно выделить четыре основных направления работы с детьми, реализуемые на занятиях ритмики:

- оздоровительное;
- образовательное;
- воспитательное;
- коррекционно-развивающее.

Занятия ритмикой способствуют укреплению у детей мышечного корсета, у детей формируются правильное дыхание, развиваются моторные функции, воспитывается правильная осанка, походка, грация движений, что способствует в целом оздоровлению всего детского организма.

Таким образом, на первый план выходит необходимость первоначальной коррекции двигательной сферы детей с ЗПР на занятиях коррекционной ритмикой.

С помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка. Музыкально – ритмические занятия помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще. Музыкальные игры снимают психоэмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения, т.е. социализируют ребенка. Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность.

Занятия ритмикой тесно связаны с обучением на занятиях физкультурой и музыкой. При этом формирование и отработка основных двигательных навыков, как и овладение, основными музыкальными понятиями и умениями, осуществляются на занятиях физкультурой и музыкой. На занятиях ритмики происходит дальнейшее практическое освоение понятий, умений и навыков в специфической форме музыкально-ритмической деятельности. Коррекционно-развивающие занятия ритмикой являются эффективной и адекватной формой проведения занятия при работе с детьми с ЗПР, построенного на сочетании музыки, движения и слова. Ритмика является одной из своеобразных форм активной терапии (с элементами кинезотерапии) средствами специально подобранных методов и методик, направленных на преодоление недостатков психомоторной, двигательной, познавательной и эмоционально-волевой сферы детей с ЗПР средствами музыкально-ритмической деятельности и психоразвивающих упражнений, построенных на сочетании движений, музыки и слова.

Включенные в занятие игры имеют особое значение. Это связано с тем, что игра является основной формой деятельности школьников. Они способствуют развитию произвольности движений и поведения, развитию мышления, личностных качеств детей. Соревновательный характер подвижной игры активизирует личностные, и познавательные качества ребёнка. Вызывает стремление осознать правила игры, даёт возможность почувствовать свое место в команде, свою роль в общей игре. Чтобы ребенку быть успешным в игре среди детей, ему необходимо вовремя включиться в деятельность, правильно выполнять движения и действия. Таким образом, предъявление на занятиях ритмикой заданий в игровой форме и проведение игр позволяет повысить эффективность коррекционно-развивающего воздействия, а при работе с детьми с ЗПР, иногда это и единственный способ решить на занятии все поставленные задачи. Следует также отметить, что игры создают благоприятные условия для развития творческого воображения.

## **2. Общая характеристика коррекционного курса «Ритмика»**

Коррекционное значение занятий ритмикой заключается в первую очередь в формировании произвольной регуляции движений, а также системы произвольной

регуляции в целом: дети соотносят двигательную активность с музыкой, они подчиняются сложным инструкциям, воспроизводя определенную последовательность движений. Улучшается также ориентировка в пространстве, в т.ч. ее базовый уровень - ориентировки в схеме тела. У обучающихся совершенствуются двигательные навыки, мышечное чувство, координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус.

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

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

- восприятие музыки (определение на слух начала и окончания звучания музыки; различение и опознавание на слух громкой, тихой, негромкой музыки; быстрого, медленного, умеренного темпа;
- упражнения на ориентировку в пространстве (простейшие построения и перестроения; - ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц);
- упражнения с детскими музыкальными инструментами (игра на элементарных музыкальных инструментах (погремушка, металлофон, бубен, ксилофон, барабан, румба, маракас, треугольник, тарелки и др.);
- игры под музыку (музыкальные игры и игровые ситуации с музыкально-двигательными заданиями с элементами занимательности, соревнования);
- танцевальные упражнения (выполнение под музыку элементов танца и несложных танцевальных композиций).

#### **Форма подведения итогов**

Участие в классных и общешкольных праздниках и концертах.

### **3.Описание места коррекционного курса в учебном плане**

На реализацию данного коррекционного курса в учебном плане отведено 2 часа в неделю. Полный курс - 68 часа во 2-4 классе и 66 часа в 1 классе

### **4.Описание ценностных ориентиров содержания коррекционного курса**

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира– частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание

Чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Реализация ценностных ориентиров начального общего образования в единстве обучения и воспитания, познавательного и личностного развития для обучающихся с ЗПР на основе формирования общих учебных умений, обобщённых способов действия обеспечивает высокую эффективность решения жизненных задач и возможность саморазвития обучающихся.

## **5. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Ритмика»**

### **Личностные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- проявление дисциплинированности и упорства в образовательной деятельности для достижения значимых личных результатов при условии сохранения и укреплении личного здоровья.
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

### **Метапредметные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:**

- обеспечение защиты и сохранения личного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом индивидуальных возможностей и требования сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **Предметные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:**

- двигаться в соответствии с характером, темпом и динамикой музыки, отличать начало и конец звучания музыкального произведения;
- ориентироваться в пространстве, легко и ритмично ходить и бегать по кругу, между предметами, воспроизводить несложный ритм и простые движения с предметами,

выполнять игровые и плясовые движения, согласовывая движения рук с движениями ног и туловища;

- выполнять дыхательные упражнения;
- использовать на уроках ритмики умения, полученные на занятиях по музыке и физической культуре;
- уметь себя самопрезентовать в выступлениях перед зрителями.

### Содержание коррекционного курса

Программа содержит 3 раздела:

- «Ритмико-гимнастические упражнения»;
- «Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами»;
- «Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку».

«Ритмико-гимнастические упражнения» является первым разделом, который предполагает овладение базовыми знаниями и умениями в области ритмики. На первых занятиях большое значение уделяется объяснению основ организации занятий (как готовиться к занятиям, как строится, входить в зал под музыку и т.д.). Кроме этого обучающихся с ЗПР учат слушать музыку и согласовывать темп своих движений и ее темп. На каждом занятии проводится комплекс общеразвивающих упражнений. Он может включать выпрямления и повороты головы, повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»), наклоны, движение рук в разных направлениях, отстукивание, сгибание, разгибание ноги в подъеме, упражнения на расслабления мышц и др.

Раздел «Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами» направлен на овладение базовыми умениями выполнять движения с речевым сопровождением. Для этого могут использоваться различные стишки и речевки, которые помогают задать определенный темп и динамику при выполнении шагов, построений, перестроений и различных двигательных комплексов. Общеразвивающие упражнения расширяются по своему объему. Обучающиеся повторяют уже изученные и осваивают новые: перекрестные движения рук одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперед, левой вверх, маховые движения рук, выставление ноги на носок вперед, в сторону и назад, наклоны, повороты туловища вправо, влево и др.

Раздел «Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку» - у обучающихся формируются умения разбиться на пары и построиться назад в шеренги. Этому можно обучать и через игры под музыку. Далее учат выполнять ритмикогимнастические движения под музыку. Общеразвивающие упражнения могут дополняться такими упражнениями как выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад, ходьба с высоким подниманием колен, приседание с опорой и др. Далее сформированные у обучающихся с ЗПР базовые умения в области ритмики позволяют начать овладение танцевальными движениями и разучивать элементарные танцы и пляски. Допускается, что в качестве ведущего могут выступать наиболее способные дети. Они показывают остальным как нужно выполнять упражнение и задают общегрупповой темп.

## 7. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 1 класс

| №<br>п/п                                            | Тема занятия            | Всего | Теория | Практика | Основные виды деятельности обучающихся     |
|-----------------------------------------------------|-------------------------|-------|--------|----------|--------------------------------------------|
| <b>Ритмико-гимнастические упражнения (18 часов)</b> |                         |       |        |          |                                            |
| 1                                                   | 1. Вводный              | 2     | -      | 1        | Выполняют правильное исходное положение по |
| 2                                                   | 2. Разновидности ходьбы | 2     | -      | 1        |                                            |

|                                                                   |                                                                                            |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3                                                                 | 3. Танцевальный шаг на полупальцах                                                         | 2 | - | 1 | словесной инструкции педагога. Ходят и бегают с высоким подниманием колен. Перестраиваются по направлениям движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигаются по залу в разных направлениях.                                                                                                                                                                                  |
| 4                                                                 | 4. Перестроения                                                                            | 2 | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 5                                                                 | 5. Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме                                         | 2 | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 6                                                                 | 6. Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку                                 | 2 | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 7                                                                 | 7. Упражнение с препятствиями и на координацию движений                                    | 2 | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 8                                                                 | 8. Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой                                  | 2 | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 9                                                                 | 9. Итоговое занятие                                                                        | 2 | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (14 ч)  |                                                                                            |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 10                                                                | 1. Вводный                                                                                 | 2 | - | 1 | Рассмотреть и разучить основные фигуры в танце. Ритмично исполнять бег, ходьбу, кружение на месте. Выполняют элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) по показу и по словесной инструкции педагога. Исполняют притопы одной ногой и поочередно, выставляет ноги с носка на пятку. |
| 11                                                                | 2. Упражнения на внимание                                                                  | 2 | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 12                                                                | 3. Упражнение на расслабление мышц                                                         | 2 | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 13                                                                | 4. Упражнение на координацию движений                                                      | 2 | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 14                                                                | 5. Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы                              | 2 | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 15                                                                | 6. Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности | 2 | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 16                                                                | 7. Итоговое занятие                                                                        | 2 | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (18 ч) |                                                                                            |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 17                                                                | 1. Импровизация движений                                                                   | 2 | - | 1 | Различают характер музыки. Передают притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке. Выразительно и эмоционально передают в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека). Исполняют игры с пением и речевым сопровождением.                                                                                    |
| 18                                                                | 2. Упражнение в равновесии                                                                 | 2 | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 19                                                                | 3. Индивидуальное творчество                                                               | 2 | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 20                                                                | 4. Упражнения с гимнастическими палками                                                    | 2 | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 21                                                                | 5. Упражнения с обручем                                                                    | 2 | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 22                                                                | 6. Упражнения для развития ритма                                                           | 2 | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 23                                                                | 7. Упражнение на передачу в движении характера музыки                                      | 2 | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 24                                                                | 8. Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание                | 2 | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 25                                                                | 9. Итоговое занятие                                                                        | 2 | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Народные пляски и современные танцевальные движения (16 часов)    |                                                                                            |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 26                                                                | 1. Танцевальные упражнения и движения                                                      | 2 | - | 1 | Ознакомление с танцами народов РФ. Разучивание основных упражнений для рук.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 27                                                                | 2. Соединение движения с музыкой                                                           | 2 | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|    |                                                    |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|----------------------------------------------------|---|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28 | 3. Русские народные игры                           | 2 | - | 1 | Разучить танцевальные элементы в форме игры Знакомство с понятием пантомима. Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия. Научить правильно дышать. Провести небольшую профилактику суставов. Играть в различные игры связанные с этюдной работой. Научиться определять медленно, быстро, умеренно. Разучить новые танцевальные элементы. Научиться определять характер мелодии и подбирать движения. Познакомить с основными выразительными средствами. Выполняют наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Выполняют упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами (мячи, кегли, кубики). Выполняют наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Выставляют правую и левую ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. |
| 29 | 4. Упражнение на развитие танцевального творчества | 4 | - | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 30 | 5. Элементы русских народных плясок                | 4 | - | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 31 | 6. Итоговое занятие                                | 2 | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|    |                                                    |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|    | Всего: 66                                          |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

### Содержание программы

| № п\п | Тема                 | Основные узловые моменты                                                                    | Форма    |
|-------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1     | Вводный              | Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Бег. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 2     | Разновидности ходьбы | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная                                                 | Практика |



|    |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                          |          |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|    |                                                                                         | игра. Упражнение на релаксацию.                                                                                                                                                                                          |          |
| 3  | Танцевальный шаг на полупальцах                                                         | Разновидности прыжков. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах (под музыку). Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.                                                                                                      | Практика |
| 4  | Перестроения                                                                            | Разновидности прыжков (с изменением ритма музыки). Перестроение под музыку. ОРУ. Танцевальный шаг. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.                                                                             | Практика |
| 5  | Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме                                         | Подбрасывание малого мяча, обруча под счет из положения стоя, сидя, с изменением темпа счета, под музыку. ОРУ с флажками. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.                                                      | Практика |
| 6  | Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку                                 | Перекатывание, катание малого мяча, чередуя с подбрасываниями и передачами в движении под изменяющийся темп музыки. ОРУ. Упражнение на релаксацию.                                                                       | Практика |
| 7  | Упражнение с препятствиями и на координацию движений                                    | Перестроения. Разновидности ходьбы с преодолением препятствий с изменением ритма движений под различный темп музыки. ОРУ. Игра. Упражнение на релаксацию.                                                                | Практика |
| 8  | Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой                                  | Упражнение в движении с обручем, скакалкой, гимнастической палкой под изменяющийся темп музыки.                                                                                                                          | Практика |
| 9  | Итоговое занятие                                                                        | Участие в классном «Празднике осени»                                                                                                                                                                                     | Практика |
| 10 | Вводный                                                                                 | Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Упражнения развивающие музыкальный слух, ритм, память. Знакомство с барабаном. Отстукивание ритма на слух. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.                                     | Практика |
| 11 | Упражнения на внимание                                                                  | Ходьба и бег чередуются с построениями под определенные доли музыкального произведения. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.                                                                                   | Практика |
| 12 | Упражнение на расслабление мышц                                                         | Знакомство с колокольчиком, его звучанием. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.                                                                                                     | Практика |
| 13 | Упражнение на координацию движений                                                      | Основная стойка. Разновидности шага. Построение. ОРУ, Отстукивание, отзванивание ритма мелодий. Подвижная игра на развитие координационных способностей. Упражнение на релаксацию.                                       | Практика |
| 14 | Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы                              | ОРУ. Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.                                                                                                                 | Практика |
| 15 | Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности | Разновидности бега, учитывая характер музыки. Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Игра. Танец «Стукалка», с колокольчиками. Солирование с барабаном, с колокольчиками. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 16 | Итоговое занятие                                                                        | Участие в школьном празднике «Новогодний серпантин»                                                                                                                                                                      | Практика |
| 17 | Импровизация движений                                                                   | Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.                                                                                                                      | Практика |

|    |                                                                          |     |                                                                                                                                                                                                                                    |          |
|----|--------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 18 | Упражнение равновесии                                                    | в   | Перестроение. Строевые упражнения ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке и с мячами. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.                                                                                                 | Практика |
| 19 | Индивидуальное творчество                                                |     | Использование различных атрибутов для развития двигательной активности. Эстафеты со скакалками. Упражнение на релаксацию.                                                                                                          | Практика |
| 20 | Упражнения гимнастическими палками                                       | с   | Чередование ходьбы и бега. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию.                                                                                                                                | Практика |
| 21 | Упражнения с обручем                                                     |     | Перестроения под музыку. ОРУ с обручами. Эстафеты с обручами. Упражнение на релаксацию.                                                                                                                                            | Практика |
| 22 | Упражнения для развития ритма                                            | для | Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. ОРУ. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию.                                                                                                          | Практика |
| 23 | Упражнение на передачу в движении характера музыки                       |     | Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Танец «Стукалка». Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию.                                                                                                          | Практика |
| 24 | Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание |     | Бег на полупальцах, притопы, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Ритмико-гимнастические упражнения с флажками. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию.                                           | Практика |
| 25 | Итоговое занятие                                                         |     | Участие в классном празднике «День птиц»                                                                                                                                                                                           | Практика |
| 26 | Танцевальные упражнения и движения                                       |     | Танцевальные упражнения. Обучение танцевальным движениям: «Пружинка», «Кружение на месте». ОРУ в движении. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию.                                                                               | Практика |
| 27 | Соединение движения с музыкой                                            |     | Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.                                                                                                                  | Практика |
| 28 | Русские народные игры                                                    |     | Разучивание упражнения «потопаем покружимся, похлопаем, покружимся». Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию.                                                                                                                   | Практика |
| 29 | Упражнение на развитие танцевального творчества                          |     | Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Разучивание танцев «Русская плясовая», «Хороводный». Упражнение на релаксацию.                                                                    | Практика |
| 30 | Элементы русских народных плясок                                         |     | Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками, флажками», «хлоп да хлоп», «пружинка», «вертушка», «качание рук». Плясовая «Как пошли наши подруженьки гулять». Танец «Русская плясовая» Упражнения на релаксацию. | Практика |
| 31 | Итоговое занятие                                                         |     | Участие в школьном празднике «Последний звонок»                                                                                                                                                                                    | Практика |

## 2 класс

| №<br>п/п                                                         | Тема занятия                                               | Всего | Теория | Практика | Основные виды<br>деятельности<br>обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------|--------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ритмико-гимнастические упражнения (18 часов)                     |                                                            |       |        |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1                                                                | 1. Вводный                                                 | 2     | -      | 1        | Выполняют правильное исходное положение по словесной инструкции педагога. Ходят и бегают с высоким подниманием колен. Перестраиваются по направлениям движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигаются по залу в разных направлениях. Ознакомление с танцами народов РФ. Разучивание основных упражнений для рук. Разучить танцевальные элементы в форме игры. Знакомство с понятием пантомима. Использовать на уроке флажки, мячи и следить за осанкой. Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия. Научить правильно дышать. Провести небольшую профилактику суставов. Играть в различные игры связанные с этюдной работой. Научиться определять медленно, быстро, умеренно. Разучить новые танцевальные элементы. Научиться определять характер мелодии и подбирать движения. Познакомить с основными выразительными средствами. |
| 2                                                                | 2. Разновидности ходьбы                                    | 2     | -      | 1        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 3                                                                | 3. Танцевальный шаг на полупальцах                         | 2     | -      | 1        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 4                                                                | 4. Перестроения                                            | 2     | -      | 1        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 5                                                                | 5. Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме         | 2     | -      | 1        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 6                                                                | 6. Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку | 2     | -      | 1        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 7                                                                | 7. Упражнение с препятствиями и на координацию движений    | 2     | -      | 1        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 8                                                                | 8. Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой  | 2     | -      | 1        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 9                                                                | 9. Итоговое занятие                                        | 2     | -      | 1        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (14 ч) |                                                            |       |        |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 10                                                               | 1. Вводный                                                 | 2     | -      | 1        | Различают и называют детские музыкальные инструменты (ложки, бубен, маракасы). Отстукивают простые ритмические рисунки на бубне и ложках.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 11                                                               | 2. Упражнения на внимание                                  | 2     | -      | 1        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 12                                                               | 3. Упражнение на расслабление мышц                         | 2     | -      | 1        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 13                                                               | 4. Упражнение на координацию движений                      | 2     | -      | 1        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                   |                                                                                            |    |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14                                                                | 5. Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы                              | 2  | - | 1 | Подыгрывают на детских музыкальных инструментах в такт музыке.                                                                                                                                                                                                                              |
| 15                                                                | 6. Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности | 2  | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 16                                                                | 7. Итоговое занятие                                                                        | 2  | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (18 ч) |                                                                                            |    |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 17                                                                | 1. Импровизация движений                                                                   | 2  | - | 1 | Различают характер музыки. Передают притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке. Выразительно и эмоционально передают в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека). Исполняют игры с пением и речевым сопровождением. |
| 18                                                                | 2. Упражнение в равновесии                                                                 | 2  | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 19                                                                | 3. Индивидуальное творчество                                                               | 2  | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 20                                                                | 4. Упражнения с гимнастическими палками                                                    | 2  | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 21                                                                | 5. Упражнения с обручем                                                                    | 2  | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 22                                                                | 6. Упражнения для развития ритма                                                           | 2  | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 23                                                                | 7. Упражнение на передачу в движении характера музыки                                      | 2  | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 24                                                                | 8. Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание                | 2  | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 25                                                                | 9. Итоговое занятие                                                                        |    | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Народные пляски и современные танцевальные движения (18 часов)    |                                                                                            |    |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 26                                                                | 1. Танцевальные упражнения и движения                                                      | 2  | - | 1 | Рассмотреть и разучить основные фигуры в танце. Ритмично исполнять бег, ходьбу, кружение на месте. Выполняют элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, танцевальный бег. Исполняют притопы одной ногой и поочередно, выставляет ноги с носка на пятку.           |
| 27                                                                | 2. Соединение движения с музыкой                                                           | 2  | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 28                                                                | 3. Русские народные игры                                                                   | 4  | - | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 29                                                                | 4. Упражнение на развитие танцевального творчества                                         | 4  | - | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 30                                                                | 5. Элементы русских народных плясок                                                        | 4  | - | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 31                                                                | 6. Итоговое занятие                                                                        | 2  | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                   | Всего:                                                                                     | 68 |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## Содержание программы

| № п\п | Тема                                                    | Основные узловые моменты                                                                                                                                                             | Форма    |
|-------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1     | Вводный                                                 | Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Бег. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.                                                                                          | Практика |
| 2     | Разновидности ходьбы                                    | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.                                                                                                          | Практика |
| 3     | Танцевальный шаг на полупальцах                         | Разновидности прыжков. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах (под музыку). Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.                                                                  | Практика |
| 4     | Перестроения                                            | Разновидности прыжков (с изменением ритма музыки). Перестроение под музыку. ОРУ. Танцевальный шаг. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.                                         | Практика |
| 5     | Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме         | Подбрасывание малого мяча, обруча под счет из положения стоя, сидя, с изменением темпа счета, под музыку. ОРУ с флажками. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.                  | Практика |
| 6     | Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку | Перекатывание, катание малого мяча, чередуя с подбрасываниями и передачами в движении под изменяющийся темп музыки. ОРУ. Упражнение на релаксацию.                                   | Практика |
| 7     | Упражнение с препятствиями и на координацию движений    | Перестроения. Разновидности ходьбы с преодолением препятствий с изменением ритма движений под различный темп музыки. ОРУ. Игра. Упражнение на релаксацию.                            | Практика |
| 8     | Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой  | Упражнение в движении с обручем, скакалкой, гимнастической палкой под изменяющийся темп музыки.                                                                                      | Практика |
| 9     | Итоговое занятие                                        | Участие в классном «Празднике осени»                                                                                                                                                 | Практика |
| 10    | Вводный                                                 | Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Упражнения развивающие музыкальный слух, ритм, память. Знакомство с барабаном. Отстукивание ритма на слух. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 11    | Упражнения на внимание                                  | Ходьба и бег чередуются с построениями под определенные доли музыкального произведения. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.                                               | Практика |
| 12    | Упражнение на расслабление мышц                         | Знакомство с колокольчиком, его звучанием. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.                                                                 | Практика |
| 13    | Упражнение на координацию движений                      | Основная стойка. Разновидности шага. Построение. ОРУ, Отстукивание,                                                                                                                  | Практика |

|    |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                          |          |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|    |                                                                                         | отзывание ритма мелодий. Подвижная игра на развитие координационных способностей. Упражнение на релаксацию.                                                                                                              |          |
| 14 | Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы                              | ОРУ. Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.                                                                                                                 | Практика |
| 15 | Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности | Разновидности бега, учитывая характер музыки. Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Игра. Танец «Стукалка», с колокольчиками. Солирование с барабаном, с колокольчиками. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 16 | Итоговое занятие                                                                        | Участие в школьном празднике «Новогодний серпантин»                                                                                                                                                                      | Практика |
| 17 | Импровизация движений                                                                   | Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.                                                                                                                      | Практика |
| 18 | Упражнение в равновесии                                                                 | Перестроение. Строевые упражнения ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке и с мячами. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.                                                                                       | Практика |
| 19 | Индивидуальное творчество                                                               | Использование различных атрибутов для развития двигательной активности. Эстафеты со скакалками. Упражнение на релаксацию.                                                                                                | Практика |
| 20 | Упражнения с гимнастическими палками                                                    | Чередование ходьбы и бега. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию.                                                                                                                      | Практика |
| 21 | Упражнения с обручем                                                                    | Перестроения под музыку. ОРУ с обручами. Эстафеты с обручами. Упражнение на релаксацию.                                                                                                                                  | Практика |
| 22 | Упражнения для развития ритма                                                           | Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. ОРУ. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию.                                                                                                | Практика |
| 23 | Упражнение на передачу в движении характера музыки                                      | Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Танец «Стукалка». Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию.                                                                                                | Практика |
| 24 | Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание                | Бег на полупальцах, притопы, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Ритмико-гимнастические упражнения с флажками. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию.                                 | Практика |
| 25 | Итоговое занятие                                                                        | Участие в классном празднике «День птиц»                                                                                                                                                                                 | Практика |
| 26 | Танцевальные упражнения и движения                                                      | Танцевальные упражнения. Обучение танцевальным движениям: «Пружинка», «Кружение на месте». ОРУ в движении. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию.                                                                     | Практика |

|    |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                    |          |
|----|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 27 | Соединение движения с музыкой                   | Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.                                                                                                                  | Практика |
| 28 | Русские народные игры                           | Разучивание упражнения «потопаем покружимся, похлопаем, покружимся». Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию.                                                                                                                   | Практика |
| 29 | Упражнение на развитие танцевального творчества | Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Разучивание танцев «Русская плясовая», «Хороводный». Упражнение на релаксацию.                                                                    | Практика |
| 30 | Элементы русских народных плясок                | Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками, флажками», «хлоп да хлоп», «пружинка», «вертушка», «качание рук». Плясовая «Как пошли наши подруженьки гулять». Танец «Русская плясовая» Упражнения на релаксацию. | Практика |
| 31 | Итоговое занятие                                | Участие в школьном празднике «Последний звонок»                                                                                                                                                                                    | Практика |

### 3 класс

| № п/п                                               | Тема занятия                                                       | Всего | Теория | Практика | Основные виды деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------|--------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ритмико-гимнастические упражнения (18 часов)</b> |                                                                    |       |        |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1                                                   | 1. Вводный                                                         | 2     | -      | 1        | Разучивание основных упражнений для рук. Разучить танцевальные элементы в форме игры. Знакомство с понятием пантомима. Использовать на уроке флажки, мячи и следить за осанкой. Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия. Научить правильно дышать. Провести небольшую профилактику суставов. Играть в различные игры связанные с этюдной работой. Научиться определять медленно, быстро, умеренно. Разучить новые танцевальные элементы. |
| 2                                                   | 2. Разновидности ходьбы                                            | 2     | -      | 1        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3                                                   | 3. Танцевальный шаг на полупальцах                                 | 2     | -      | 1        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 4                                                   | 4. Перестроения                                                    | 2     | -      | 1        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 5                                                   | 5. Подбрасывание малого мяча, обруча в заданном ритме              | 2     | -      | 1        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 6                                                   | 6. Перекатывание, катание, бросание малого мяча, обруча под музыку | 2     | -      | 1        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 7                                                   | 7. Упражнения с препятствиями и на координацию движений            | 2     | -      | 1        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 8                                                   | 8. Упражнения с обручем, скакалкой, гимнастической палкой          | 2     | -      | 1        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 9                                                   | 9. Итоговое занятие                                                | 2     | -      | 1        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                          |                                                                             |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                          |                                                                             |   |   |   | Научиться определять характер мелодии и подбирать движения. Познакомить с основными выразительными средствами. Выполняют наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Выполняют упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами (мячи, кегли, кубики). Выполняют наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Выставляют правую и левую ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. |
| <b>Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (14 ч)</b>  |                                                                             |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 10                                                                       | 1. Вводный                                                                  | 2 | - | 1 | Различают и называют детские музыкальные инструменты (ложки, бубен, маракасы). Отстукивают простые ритмические рисунки на бубне и ложках. Подыгрывают на детских музыкальных инструментах в такт музыке.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 11                                                                       | 2. Упражнения на внимание                                                   | 2 | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 12                                                                       | 3. Упражнение на расслабление мышц                                          | 2 | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 13                                                                       | 4. Упражнение на координацию движений и на развитие двигательной активности | 2 | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 14                                                                       | 5. Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы               | 2 | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 15                                                                       | 6. Упражнение на передачу в движении характера музыки                       | 2 | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 16                                                                       | 7. Итоговое занятие                                                         | 2 | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (18 ч)</b> |                                                                             |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 17                                                                       | 1. Импровизация движений                                                    | 2 | - | 1 | Различают характер музыки. Передают притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке. Выразительно и эмоционально передают в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 18                                                                       | 2. Упражнение в равновесии                                                  | 2 | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 19                                                                       | 3. Индивидуальное творчество                                                | 2 | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 20                                                                       | 4. Упражнения с гимнастическими палками и с обручем                         | 2 | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 21                                                                       | 5. Упражнения для развития ритма                                            | 2 | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 22                                                                       | 6. Упражнения на передачу в движении характера музыки                       | 2 | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 23                                                                       | 7. Упражнения на умение                                                     | 2 | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |



|                                                                |                                                    |      |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                | сочетать движение с музыкой                        | 2    |   |   | человека). Исполняют игры с пением и речевым сопровождением.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 24                                                             | 8. Упражнения на внимание                          | 2    | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 25                                                             | 9. Итоговое занятие                                | 2    | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Народные пляски и современные танцевальные движения (18 часов) |                                                    |      |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 26                                                             | 1. Танцевальные упражнения                         | 2    | - | 1 | Ритмично исполнять бег, ходьбу, кружение на месте. Выполняют элементы шагов: шаг на носках, шаг польки. Выполняют элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку. Исполняют движения парами: боковой галоп, поскоки. Знать о развитии бального танца. Научиться танцевать самый простой вальс. |
| 27                                                             | 2. Танцевальные движения                           | 2    | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 28                                                             | 3. Соединение движения с музыкой                   | 4    | - | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 29                                                             | 4. Упражнения на развитие танцевального творчества | 4    | - | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 30                                                             | 5. Элементы русских народных плясок                | 4    | - | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 31                                                             | 6. Итоговое занятие                                | 2    | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                | Всего                                              | 68ч. |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

### Содержание программы

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

|    |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                |          |
|----|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 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                                                                 | Практика |
| 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 | Практика |
| 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                                                                                                             | Практика |
| 9  | Итоговое занятие                                                         | Участие в школьных и классных праздниках и концертах                                                                                                                                                                                                           | Практика |
| 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                                                                                 | Практика |
| 11 | Упражнения на внимание                                                   | Чередование ходьбы и бега с построениями под определенные доли музыкального произведения. ОРУ. Подвижная игра. Имитационные упражнения                                                                                                                         | Практика |
| 12 | Упражнение на расслабление мышц                                          | Чередование ходьбы и бега. Знакомство с колокольчиком, его звучанием. ОРУ. Танцевальные движения. Подвижная игра. Упр. на релаксацию                                                                                                                           | Практика |
| 13 | Упражнение на координацию движений и на развитие двигательной активности | Основная стойка. Построения. Играть, отстукивать и отзванивать ритм мелодии. Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Подвижная игра. Упр. на релаксацию                                        | Практика |
| 14 | Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы               | Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Упр. для формирования правильной осанки. Танец «Стукалка»                                                                                                                                             | Практика |
| 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                                                                                       | Практика |
| 16 | Итоговое занятие                                                         | Участие в школьных и классных праздниках и концертах                                                                                                                                                                                                           | Практика |
| 17 | Импровизация движений                                                    | Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Упр. для развития быстроты реакции                                                                                                                                                                    | Практика |
| 18 | Упражнение в равновесии                                                  | Перестроение по звеньям, по заранее                                                                                                                                                                                                                            | Практика |

|       |                                                    |                                                                                                                                                                                   |          |
|-------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|       |                                                    | 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                             | Практика |
| 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                     | Практика |
| 21    | Упражнения для развития ритма                      | Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. Сужение и расширение круга. ОРУ. Эстафета с обручами. Упр. для развития пластичности                   | Практика |
| 22    | Упражнения на передачу в движении характера музыки | Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма                                                                           | Практика |
| 23    | Упражнения на умение сочетать движение с музыкой   | Ритмико-гимнастические упр. с флажками. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма                                                                         | Практика |
| 24    | Упражнения на внимание                             | Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, учитывая характер музыки. ОРУ. Музыкальная игра. Упражнение на расслабление                                                 | Практика |
| 25    | Итоговое занятие                                   | Участие в школьных и классных праздниках и концертах                                                                                                                              | Практика |
| 26    | Танцевальные упражнения                            | Танцевальные упражнения. ОРУ в движении. Подвижная игра. Упр. для развития чувства ритма                                                                                          | Практика |
| 27    | Танцевальные движения                              | Обучение танцевальным движениям. ОРУ. Музыкальная игра. Упр. для укрепления свода стопы                                                                                           | Практика |
| 28    | Соединение движения с музыкой                      | Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упр. для расслабления                                                                     | Практика |
| 29-30 | 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. | Практика |
| 31-33 | 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                     | Практика |
| 34    | Итоговое занятие                                   | Участие в школьных и классных праздниках и концертах                                                                                                                              | Практика |

**4 класс**

| №<br>п/п                                                         | Тема занятия                                               | Всего | Теория | Практика | Основные виды<br>деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------|--------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ритмико-гимнастические упражнения (18 часов)                     |                                                            |       |        |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1                                                                | 1. Вводный                                                 | 2     | -      | 1        | Показывать пластичность и мягкость движений под музыку. Исполнять основные танцевальные шаги. Выполнять различные упражнения на полупальцах. Знать различные комбинации с тройным шагом. Маршировать танцевально, попадая в такт. Ставить ногу на каблук и на носок. Познакомить с самыми простыми русскими народными танцами. Ознакомление с танцами народов РФ. Разучивание основных упражнений для рук. Совершенствование движений под музыку со сменой метроритма. Совершенствование движений под музыку со сменой метроритма. Ходьба и бег под музыку с изменением темпа движения с переходом от умеренного к быстрому или медленному темпам. Ходьба и бег под музыку с изменением темпа движения с переходом от умеренного к быстрому или медленному темпам. Отражение хлопками и притопами ритмического рисунка мелодии. Исполнение в беге, при ходьбе или подскоках несложных ритмичных рисунков. Составление простых ритмических рисунков. |
| 2                                                                | 2. Разновидности ходьбы                                    | 2     | -      | 1        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 3                                                                | 3. Танцевальный шаг на полупальцах                         | 2     | -      | 1        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 4                                                                | 4. Перестроения                                            | 2     | -      | 1        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 5                                                                | 5. Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме         | 2     | -      | 1        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 6                                                                | 6. Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку | 2     | -      | 1        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 7                                                                | 7. Упражнение с препятствиями и на координацию движений    | 2     | -      | 1        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 8                                                                | 8. Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой  | 2     | -      | 1        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 9                                                                | 9. Итоговое занятие                                        | 2     | -      | 1        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (14 ч) |                                                            |       |        |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 10                                                               | 1. Вводный                                                 | 2     | -      | 1        | Различают и называют детские музыкальные инструменты (ложки, бубен, маракасы). Отстукивают простые ритмические                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 11                                                               | 2. Упражнения на внимание                                  | 2     | -      | 1        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 12                                                               | 3. Упражнение на расслабление мышц                         | 2     | -      | 1        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 13                                                               | 4. Упражнение на                                           | 2     | -      | 1        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                                   |                                                                                            |     |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                   | координацию движений                                                                       |     |   |   | рисунки на бубне и ложках. Подыгрывают на детских музыкальных инструментах в такт музыке.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 14                                                                | 5. Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы                              | 2   | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 15                                                                | 6. Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности | 2   | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 16                                                                | 7. Итоговое занятие                                                                        | 2   | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (18 ч) |                                                                                            |     |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 17                                                                | 1. Импровизация движений                                                                   | 2   | - | 1 | Научить правильно дышать. Следить за осанкой. Разучивание и придумывание игр. Пробовать составлять танцевальные композиции. Различают характер музыки. Передают притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке. Выразительно и эмоционально передают в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека). Исполняют игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование сказок, песен.       |
| 18                                                                | 2. Упражнение в равновесии                                                                 | 2   | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 19                                                                | 3. Индивидуальное творчество                                                               | 2   | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 20                                                                | 4. Упражнения с гимнастическими палками                                                    | 2   | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 21                                                                | 5. Упражнения с обручем                                                                    | 2   | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 22                                                                | 6. Упражнения для развития ритма                                                           | 2   | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 23                                                                | 7. Упражнение на передачу в движении характера музыки                                      | 2   | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 24                                                                | 8. Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание                | 2   | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 25                                                                | 9. Итоговое занятие                                                                        | 2   | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Народные пляски и современные танцевальные движения (18 часов)    |                                                                                            |     |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 26                                                                | 1. Танцевальные упражнения и движения                                                      | 2   | - | 1 | Знать основные танцевальные точки в зале. Рассмотреть и разучить основные фигуры в танце. Ритмично исполнять подскоки с продвижением назад (спиной). Выполняют элементы шагов кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Выполняют элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку. Исполняют движения парами: боковой галоп, поскоки. Танцевать русский народный танец «Полька». |
| 27                                                                | 2. Соединение движения с музыкой                                                           | 2   | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 28                                                                | 3. Русские народные игры                                                                   | 4   | - | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 29                                                                | 4. Упражнение на развитие танцевального творчества                                         | 4   | - | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 30                                                                | 5. Элементы русских народных плясок                                                        | 4   | - | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 31                                                                | 6. Итоговое занятие                                                                        | 2   | - | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                   | Всего                                                                                      | 68ч |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## Содержание программы

| №<br>п\п | Тема                                                            | Основные узловые моменты                                                                                                                                                                                                                                       | Форма    |
|----------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1        | Вводный                                                         | Инструктаж по ТБ. Разные виды ходьбы под счет, под музыку, виды бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для формирования правильной осанки.                                                                                                                      | Практика |
| 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.                                                                     | Практика |
| 3        | Танцевальный шаг на полупальцах                                 | Разновидности прыжков под счет. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах. Отражение хлопками ритмического рисунка мелодии. Подвижная игра. Упражнения для развития координационных способностей                                                                    | Практика |
| 4        | Перестроения                                                    | Разновидности прыжков с изменением ритма музыки. Перестроения под музыку в шеренгу, в круг. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах. Подвижная игра. Упражнения для развития гибкости                                                                             | Практика |
| 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                                       | Практика |
| 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                                                                 | Практика |
| 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 | Практика |
| 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                                                                   | Практика |
| 9        | Итоговое занятие                                                | Участие в школьных и классных праздниках и концертах                                                                                                                                                                                                           | Практика |
| 10       | Вводный                                                         | Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Упр. развивающие музыкальный слух, ритм,                                                                                                                                                                                       | Практика |

|    |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                         |          |
|----|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|    |                                                                          | память. Знакомство с барабаном. Отстукивание ритма на слух. Подвижная игра. Упр. на развитие внимания                                                                                                                   |          |
| 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             | Практика |
| 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            | Практика |
| 13 | Упражнение на координацию движений и на развитие двигательной активности | Основная стойка. Построения. Играть, отстукивать и отзванивать ритм мелодии. Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Подвижная игра. Упр. на релаксацию | Практика |
| 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»                                   | Практика |
| 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                                                | Практика |
| 16 | Итоговое занятие                                                         | Участие в школьных и классных праздниках и концертах                                                                                                                                                                    | Практика |
| 17 | Импровизация движений                                                    | Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Свободные движения под музыку разного характера на определенную тему. Упр. для развития быстроты реакции                                                       | Практика |
| 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                 | Практика |
| 19 | Индивидуальное творчество                                                | Использование различных атрибутов, пособий для развития двигательной активности. ОРУ. Эстафеты со скакалками. Упр. для формирования правильной осанки                                                                   | Практика |
| 20 | Упражнения с гимнастическими палками и с обручем                         | Чередование ходьбы и бега. Перестроение под музыку. Свободные движения под музыку разного характера на определенную                                                                                                     | Практика |

|    |                                                         |                                                                                                                                                                                          |          |
|----|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|    |                                                         | тему. ОРУ с гимнастическими палками и с обручами. Игра с пением . Упр. на развитие координационных способностей                                                                          |          |
| 21 | Упражнения для развития ритма                           | Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. Подражательные движения. Сужение и расширение круга. ОРУ. Эстафета с обручами. Упр. для развития пластичности | Практика |
| 22 | Упражнения на передачу в движении характера музыки      | Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма                                                                                  | Практика |
| 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          | Практика |
| 24 | Упражнения на внимание                                  | Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, учитывая характер музыки. Подражательные движения.ОРУ. Музыкальная игра. Упражнение на расслабление                                | Практика |
| 25 | Итоговое занятие                                        | Участие в школьных и классных праздниках и концертах                                                                                                                                     | Практика |
| 26 | Танцевальные упражнения                                 | Танцевальные упражнения. ОРУ в движении. Подвижная игра. Упр. для развития чувства ритма                                                                                                 | Практика |
| 27 | Танцевальные движения                                   | Знакомство с новыми элементами танца и движениями: присядка, полуприсядка на месте и с продвижением. ОРУ. Музыкальная игра. Упр. для укрепления свода стопы                              | Практика |
| 28 | Соединение движения с музыкой                           | Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упр. для расслабления                                                                            | Практика |
| 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.                                                              | Практика |
| 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                            | Практика |
| 31 | Итоговое занятие                                        | Участие в школьных и классных праздниках и концертах                                                                                                                                     | Практика |



## 8. Методическое обеспечение программы

| Название раздела программы                                 | Основные формы работы с детьми                                                                                                 | Основные методы работы                                                                                                                                                                                                                   | Оборудование                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ритмико-гимнастические упражнения                          | - урок;<br>-учебно-практическое занятие;<br>-фронтальная;<br>-групповая;<br>-парная (учитель ученик, ученик-ученик);<br>-игра; | -показательный;<br>-организации учебно-практической, спортивной, игровой деятельности обучающихся;<br>-стимулирования и мотивации деятельности и поведения обучающихся;<br>-контроля и самоконтроля деятельности и поведения обучающихся | Малые мячи, обручи, флажки, гимнастические палки, скакалки по количеству детей в классе;<br>гимнастическая скамья, кегли, музыкальный инструмент |
| Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами  |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                          | Детские барабаны, колокольчики по количеству детей в классе; музыкальный инструмент                                                              |
| Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                          | Флажки, гимнастические палки, скакалки по количеству детей в классе;<br>гимнастическая скамья;<br>музыкальный инструмент                         |

### Список литературы

1. Бородина И.Г. Коррекционная ритмика. М., 1992.
2. Галанов А.С. Игры, которые лечат. М., 1998
3. Движения под музыку в детском саду / Под ред. Косицыной М.А.
4. Картушина М.Ю. Оздоровительные вечера досуга. М., 2005
5. Конорова Е.В. «Методическое пособие по ритмике» выпуск 1 – Музыка, 2012
6. Конорова Е.В. «Методическое пособие по ритмике» выпуск 1 – Музыка, 2012
7. Котышева Е.Н. «Музыкальная коррекция детей с ограниченными возможностями» - Речь, 2010
8. Марковская И.Ф. Задержка психического развития. М., 1993.
9. Музыка и движение в коррекционно-воспитательной работе в спец. детском саду для детей с нарушением интеллекта / Под. ред. Зарина А.П., Ложко Е.Л., СПб. 1994.
10. Программы для общеобразовательных учреждений: Коррекционно-развивающее обучение: Нач. классы / Сост. Л. А. Вохмянина. – М.: Дрофа, 2000.
11. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. -М., 1999.
12. Семаго Н.Я., Семаго М.М. Проблемные дети: основы диагностической и коррекционной работы психолога. М., 2001.