

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Специальная (коррекционная) школа»

РАССМОТРЕНА:
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
18 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОБУ «Специальная
(коррекционная) школа»
И.В. Павлова
Приказ № 118
от « 02 » 08 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
коррекционного курса

РИТМИКА

для обучающихся 1 – 4 классов

Срок реализации – 4 года

Учитель: Бутаева Т.А.

Квалификационная категория: 1

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА:

Протокол заседания методического объединения педагогов № _____ « _____ » _____ 20__ г.
руководитель ШМО Хомутинникова В.А.

Бузулук, 2024г.

Рабочая программа по коррекционному курсу «Ритмика» составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ▣ Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями МОБУ «Специальная (коррекционная) школа» (вариант 2)

Учебно- методический комплект:-----

В учебном плане коррекционно – развивающее занятие «Ритмика» реализуется в части, формируемой участниками образовательных отношений.

На его изучение отведено:

- 1 класс 2 часа в неделю, итого 66 часов в год;
- 2 класс 2 часа в неделю, итого 68 часов в год;
- 3 класс 2 часа в неделю, итого 68 часов в год;
- 4 класс 2 часа в неделю, итого 68 часов в год.

Общее число часов за период обучения с 1 по 4 класс составляет 270 часов.

Срок реализации программы 4 года.

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

Основные направления работы по ритмике:

упражнения на ориентировку в пространстве;
ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц);
упражнения с детскими музыкальными инструментами;
игры под музыку;
танцевальные упражнения.

Контрольно – оценочные материалы

Серия I. Упражнения на ориентирование в пространстве

- правильное исходное положение / перестроение из шеренги в круг, цепочка;
- наклоны, выпрямление и повороты головы;
- движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами;
- выполнение простых движений с предметами во время ходьбы,

Серия II. Ритмико-гимнастические упражнения

- приседания с опорой и без опоры, приседания с предметами;
- свободное круговое движение рук «Маятник».

Серия III. Игры под музыку

- «Волшебная шляпа»;
- «Волк под горой»;
- «Весёлые лягушута»

Серия IV. Танцевальные упражнения

- игровой самомассаж;
- танцевальные шаги;
- солдатики;
- турецкие шахи.

Серия V. Упражнения с музыкально- ритмическими предметами

- ложки;
- бубен;
- маракас.

Содержание

1 классы

Упражнения на ориентирование в пространстве

Правильное исходное положение. Перестроение из шеренги в круг, цепочка. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Направления движений вперед, назад, направо, налево. Направления движений в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Наклоны и повороты туловища. Приседания с опорой и без опоры. Приседания с предметами.

Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений

Перекрестное поднятие и опускание рук. Одновременные движения правой и левой рук. Одновременные движения рук и ног. Смена позиций рук. Свободное круговое движение рук. «Маятник».

Упражнения на расслабление мышц

Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Координация движений, регулируемых музыкой

Движения кистей рук в разных направлениях. Упражнения для пальцев рук на детском пианино.

Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане.

Игры под музыку

Ритмичные движения в соответствии с характером музыки. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Имитационные упражнения. Движения транспорта, людей. Музыкальные игры с предметами.

Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах, прямой галоп. Элементы русской пляски. Движения парами. Танец «Пляска с притопами».

2 класс

Упражнения на ориентирование в пространстве

Ходьба вдоль с поворотами. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги. Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы. Наклоны туловища. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук. Повороты туловища с передачей предмета. Движения рук и ног. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений

Перекрестные движения. Сопряженные движения рук и ног. Одновременные движения рук и ног. Ускорение и замедление движений. Смена движений.

Упражнения на расслабление мышц

Встряхивание и раскачивание рук. Раскачивание рук поочередно и вместе. Выбрасывание ног.

Координация движений, регулируемых музыкой

Круговые движения. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне. Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане.

Игры под музыку

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки. Различение изменений в музыке. Передача в движениях игровых образов. Игры с пением и речевым сопровождением.

Инсценирование доступных песен.

Танцевальные упражнения

Тихая ходьба, пружинящий шаг. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки, хлопки, полька. Переменные притопы. Элементы русской пляски. Движения местных народных танцев.

3 класс

Упражнения на ориентирование в пространстве

Ходьба разным шагом. Чередование видов ходьбы. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три круга. Перестроение из одного круга в концентрические круги. Выполнение движений с предметами.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях. Поднимание на носках и приседание. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений

Одновременные движения рук и ног. Круговые движения ног и рук. Упражнения с предметами.

Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков.

Упражнения на расслабление мышц

Напряжение и расслабление мышцы рук, пальцев, плеча. Перенесение тяжести тела.

Координация движений, регулируемых музыкой

Упражнение с барабанными палочками. Исполнение гаммы на музыкальных инструментах.

Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

Игры под музыку

Передача в движениях частей музыкального произведения. Передача в движении динамического нарастания в музыке. Ускорение и замедление темпа движений. Широкий, высокий бег; элементы движений и танца. Передаче игровых образов. Смена ролей в импровизации. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения

Элементы хороводного танца. Шаг на носках. Шаг польки. Сильные пскоки, боковой галоп.

Движения парами: боковой галоп, пскоки. Элементы русской пляски. Основные движения народных танцев.

4 класс

Упражнения на ориентирование в пространстве

Перестроение в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из колонн в круги. Перестроение из кругов в звездочки и карусели. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения. Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Движения головы и туловища. Круговые движения плеч. Движения кистей рук. Круговые движения и повороты туловища. Сочетания движений ног. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений

Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы. Упражнения под музыку. Самостоятельное составление ритмических рисунков. Сочетание хлопков и притопов с предметами.

Упражнения на расслабление мышц

Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением. Расслабление и опускание головы, корпуса с позиции стоя, сидя

Координация движений, регулируемых музыкой Упражнения на детском пианино. Движения пальцев рук, кистей. Передача основного ритма знакомой песни Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике.

Игры под музыку

Передача в движении ритмического рисунка. Смена движения в соответствии со сменой частей. Начало движения. Разучивание игр, элементов танцевальных движений. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения

Галоп. Элементы русской пляски. Присядка. Круговой галоп. Шаг кадрили. Пружинящий бег Поскоки с продвижением. Элементы народных танцев.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1 класс		66ч.
1	Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	1
2	Упражнения на ориентирование в пространстве. Правильное исходное положение.	1
3	Разминка. Поклон. Музыкальный этюд «Пружинка».	1
4	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из шеренги в круг, цепочка.	1
5	Упражнения на ориентирование в пространстве. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами.	1
6	Разминка. Музыкальный этюд «Листья».	1
7	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами	1
8	Ритмико-гимнастические упражнения. Перекрестное поднимание и опускание рук.	1
9	Ритмико-гимнастические упражнения. Одновременные движения правой и левой рук	1
10	Ритмико-гимнастические упражнения. Свободное круговое движение рук.	1
11	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	1
12	Координация движений, регулируемых музыкой. Движения кистей рук в разных направлениях.	1
13	Игры под музыку. Ритмичные движения в соответствии с характером музыки	1
14	Игры под музыку. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке	1
15	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями	1
16	Танцевальные упражнения. Бодрый, спокойный, топающий шаг.	1
17	Танцевальные упражнения. Бег легкий, на полупальцах.	1
18	Танцевальные упражнения. Подпрыгивание на двух ногах.	1
19	Упражнения на ориентирование в пространстве. Направления движений вперед, назад, направо, налево.	1
20	Упражнения на ориентирование в пространстве. Направления движений в круг, из круга.	1
21	Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	1

22	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты туловища	1
23	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Приседания с опорой и без опоры	1
24	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Приседания с предметами	1
25	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	1
26	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.	1
27	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Смена позиций рук	1
28	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Свободное круговое движение рук. «Маятник»	1
29	Музыкальные инструменты. Упражнения для пальцев рук на детском пианино.	1
30	Движения под музыку. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане	1
31	Игры под музыку. Имитационные упражнения	1
32	Игры под музыку. Движения транспорта, людей.	1
33	Музыкальные игры с предметами.	1
34	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски	1
35	Танцевальные упражнения. Движения парами	1
36	Танец «Пляска с притопами»	1
37	Общеразвивающие упражнения	1
38	Ритмико-гимнастические упражнения	1
39	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
40	Движения по линии танца.	1
41	Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	
42	Комбинация «Слоник».	1
43	Развивающие игры «Светофор», «Гусеницы».	1
44	Образная игра «В мире животных», игра «Слабый – сильный дождь».	1
45	Элементы русского танца.	1
46	Развивающие упражнения для кистей рук (упражнение «Кошка»).	1
47	Упражнения для плечевого отдела «Паровозик».	1
48	Дыхательные упражнения. Маховые упражнения «Мельница». Образное движение «Ветер – ветерок».	1
49	Изучение элементов русского танца: «ковырялочка», «лесенка», «гармошка».	1
50	Игра – имитация под музыку «Любимый персонаж сказки».	1
51	Совершенствование ритмических упражнений. Упражнения партерной гимнастики: лежа на спине, на животе.	1
52	Совершенствование ритмических упражнений. Упражнения партерной гимнастики: лежа на спине, на животе.	1
53	Музыкально – пространственная композиция «Строим круг».	1
54	Музыкально – пространственная композиция «Строим круг».	1
55	Отстукивание простых ритмических рисунков каждой палочкой отдельно подсчет с проигрыванием стихов, попевок.	1
56	Отстукивание простых ритмических рисунков каждой палочкой отдельно подсчет с проигрыванием стихов, попевок.	1

57	Инсценировки. Танец «Пальчики и ручки».	1
58	Танцевальные упражнения. Пляска с султанчиками.	1
59	Пляска с притопами. Гопак	1
60	Подружились «Пляска»	1
61	Стукалка «Украинская народная мелодия»	1
62	Повторение и закрепление пройденного материала. Ролевая игра «Растет огород»	1
63	Музыкальная игра «Усни, трава».	1
63	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	1
64	Упражнения на расслабление мышц. Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	1
65	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
66	Диагностика(мониторинг)	1
2 класс		68ч.
1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Чередование видов ходьбы.	1
2	Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в колонны по три.	1
3	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы.	1
4	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения рук в разных направлениях	1
5	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.	1
6	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Круговые движения ног и рук.	1
7	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Напряжение, расслабление мышц рук, пальцев, плеча.	
8	Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения.	1
9	Игры под музыку. Передача в движении динамического нарастания в музыке.	1
10	Танцевальные упражнения. Элементы хороводного танца.	1
11	Танцевальные упражнения. Шаг на носках.	1
12	Танцевальные упражнения. Шаг польки.	1
13	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из одного круга в два, три круга.	1
14	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из одного круга в концентрические круги.	1
15	Музыкальные инструменты. Упражнение с барабанными палочками.	1
16	Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение движений с предметами.	1
17	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Поднимание на носках и приседание.	1
18	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	1
19	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения с предметами.	1
20	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременное прохлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков.	1

21	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Перенесение тяжести тела.	1
22	Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение гаммы на музыкальных инструментах.	1
23	Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне. РК	1
24	Игры под музыку. Ускорение и замедление темпа движений	1
25	Игры под музыку. Широкий, высокий бег. Элементы движений и танца	1
26	Игры под музыку. Передача игровых образов.	1
27	Игры под музыку. Смена ролей в импровизации.	1
28	Игры под музыку. Действия с воображаемыми предметами.	1
29	Игры под музыку. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	1
30	Танцевальные упражнения. Сильные поскоки, боковой галоп.	1
31	Танцевальные упражнения Движения парами: боковой галоп, поскоки.	1
32	Танцевальные упражнения Элементы русской пляски	1
33	Танцевальные упражнения. Основные движения народных танцев.	1
34	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение в колонну по четыре.	1
35	Упражнения на ориентирование в пространстве. Построение в шахматном порядке.	1
36	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонн в круги.	1
37	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения головы и туловища.	1
38	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения плеч.	1
39	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы.	1
40	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения под музыку.	1
41	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением.	
42	Координационные движения, регулируемые музыкой. Упражнения на детском пианино.	1
43	Игры под музыку. Передача в движении ритмического рисунка	1
44	Игры под музыку. Смена движения в соответствии со сменой частей.	1
45	Танцевальные упражнения. Галоп.	1
46	Танцевальные упражнения. Круговой галоп.	1
47	Танцевальные упражнения. Присядка.	1
48	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски.	1
49	Координационные движения, регулируемые музыкой. Движения пальцев рук, кистей.	1
50	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из кругов в звездочки и карусели .	1
51	Упражнения на ориентирование в пространстве. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1
52	Упражнения на ориентирование в пространстве. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения.	1

53	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения кистей рук .	1
54	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения и повороты туловища.	1
55	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Сочетания движений ног.	1
56	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	1
57	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Самостоятельное составление ритмических рисунков .	1
58	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сочетание хлопков и притопов с предметами.	1
59	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Опускать голову, корпус с позиции стоя, сидя.	1
60	Координационные движения, регулируемые музыкой. Передача основного ритма знакомой песни. Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике.	1
61	Игры под музыку. Начало движения.	1
62	Игры под музыку. Разучивание игр, элементов танцевальных движений.	1
63	Игры под музыку. Составление несложных танцевальных композиций.	1
63	Игры под музыку. Игры с пением, речевым сопровождением.	1
64	Танцевальные упражнения. Шаг кадрили.	1
65	Танцевальные упражнения. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением.	1
66	Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев.	1
67	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»).	1
68	Диагностика (мониторинг).	1
3 класс		68ч.
1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба разным шагом.	1
2	Упражнения на ориентировку в пространстве. Чередование видов ходьбы.	1
3	Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в колонны по три.	1
4	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы.	1
5	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения рук в разных направлениях	1
6	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.	1
7	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Круговые движения ног и рук.	1
8	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Напряжение, расслабление мышц рук, пальцев, плеча.	1
9	Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения.	1
10	Игры под музыку. Передача в движении динамического нарастания в музыке.	1
11	Танцевальные упражнения. Элементы хороводного танца.	1
12	Танцевальные упражнения. Шаг на носках.	1
13	Танцевальные упражнения. Шаг польки.	1
14	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из одного круга в два, три круга.	1

15	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из одного круга в концентрические круги.	1
16	Музыкальные инструменты. Упражнение с барабанными палочками.	1
17	Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение движений с предметами.	1
18	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Поднимание на носках и приседание.	1
19	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	1
20	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения с предметами.	1
21	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременное прохлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков.	1
22	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Перенесение тяжести тела.	1
23	Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение гаммы на музыкальных инструментах.	1
24	Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне. РК	1
25	Игры под музыку. Ускорение и замедление темпа движений	1
26	Игры под музыку. Широкий, высокий бег. Элементы движений и танца	1
27	Игры под музыку. Передача игровых образов.	1
28	Игры под музыку. Смена ролей в импровизации.	1
29	Игры под музыку. Действия с воображаемыми предметами.	1
30	Игры под музыку. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	1
31	Танцевальные упражнения. Сильные поскоки, боковой галоп.	1
32	Танцевальные упражнения Движения парами: боковой галоп, поскоки.	1
33	Танцевальные упражнения Элементы русской пляски	1
34	Танцевальные упражнения. Основные движения народных танцев.	1
35	Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).	1
36	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).	1
37	Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы.	1
38	Упражнения на выработку осанки.	1
39	Упражнения на координацию движений. Перестроение из шеренги в круг, цепочка.	1
40	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами.	1
41	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами.	1
42	Направления движений вперед, назад, направо, налево.	1
43	Направления движений в круг, из круга.	1
44	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	1
45	Ритмико-гимнастические упражнения. Наклоны и повороты туловища.	1
46	Приседания с опорой и без опоры.	1
47	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сочетание хлопков и притопов с предметами.	1

48	Игры под музыку. Составление несложных танцевальных композиций.	1
49	Приседания с предметами.	1
50	Упражнения на выработку осанки.	1
51	Перекрестное поднимание и опускание рук.	1
52	Игры под музыку. Смена движения в соответствии со сменой частей.	1
53	Упражнение на расслабление мышц.	1
54	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	1
55	Движения кистей рук в разных направлениях.	1
56	Упражнения для пальцев рук на детском пианино.	1
57	Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане.	1
58	Ритмичные движения в соответствии с характером музыки.	1
59	Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке.	1
60	Имитационные упражнения.	1
61	Музыкальные игры с предметами.	1
62	Знакомство с танцевальными движениями.	1
63	Бег легкий, на полупальцах.	1
63	Подпрыгивание на двух ногах, прямой галоп.	1
64	Движения парами.	1
65	Переменные притопы.	1
66	Игры с пением и речевым сопровождением.	1
67	Движения местных народных танцев.	1
68	Диагностика (мониторинг).	1
4 класс		68ч.
1	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение в колонну по четыре.	1
2	Упражнения на ориентирование в пространстве. Построение в шахматном порядке.	1
3	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонн в круги.	1
4	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения головы и туловища.	1
5	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения плеч.	1
6	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы.	1
7	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения под музыку.	1
8	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением.	
9	Координационные движения, регулируемые музыкой. Упражнения на детском пианино.	1
10	Игры под музыку. Передача в движении ритмического рисунка	1
11	Игры под музыку. Смена движения в соответствии со сменой частей.	1
12	Танцевальные упражнения. Галоп.	1
13	Танцевальные упражнения. Круговой галоп.	1
14	Танцевальные упражнения. Присядка.	1
15	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски.	1
16	Координационные движения, регулируемые музыкой. Движения пальцев рук, кистей.	1

17	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из кругов в звездочки и карусели .	1
18	Упражнения на ориентирование в пространстве. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1
19	Упражнения на ориентирование в пространстве. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения.	1
20	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения кистей рук .	1
21	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения и повороты туловища.	1
22	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Сочетания движений ног.	1
23	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	1
24	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Самостоятельное составление ритмических рисунков .	1
25	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сочетание хлопков и притопов с предметами.	1
26	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Опускать голову, корпус с позиции стоя, сидя.	1
27	Координационные движения, регулируемые музыкой. Передача основного ритма знакомой песни. Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике.	1
28	Игры под музыку. Начало движения.	1
29	Игры под музыку. Разучивание игр, элементов танцевальных движений.	1
30	Игры под музыку. Составление несложных танцевальных композиций.	1
31	Игры под музыку. Игры с пением, речевым сопровождением.	1
32	Танцевальные упражнения. Шаг кадрили.	1
33	Танцевальные упражнения. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением.	1
34	Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев.	1
35	Игры с пением и речевым сопровождением.	1
36	Упражнение с барабанными палочками.	1
37	Исполнение гаммы на музыкальных инструментах.	1
38	Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.	1
39	Передача в движениях частей музыкального произведения.	1
40	Ускорение и замедление темпа движений.	1
41	Широкий, высокий бег; элементы движений и танца.	1
42	Передаче игровых образов.	1
43	Смена ролей в импровизации.	1
44	Действия с воображаемыми предметами.	1
45	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	1
46	Элементы хороводного танца.	1
47	Шаг на носках.	1
48	Шаг польки.	1
49	Сильные поскоки, боковой галоп.	1
50	Основные движения народных танцев.	1
51	Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением.	1
52	Расслабление и опускание головы, корпуса с позиции стоя, сидя	1
53	Танцевальные упражнения. Переменные притопы.	1

54	Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке.	1
55	Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке.	1
56	Инсценирование музыкальных сказок, песен.	1
57	Инсценирование музыкальных сказок, песен.	1
58	Игры с пением, речевым сопровождением.	1
59	Игры с пением, речевым сопровождением.	1
60	Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»).	1
61	С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).	1
62	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.	1
63	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.	1
63	Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели.	1
64	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1
65	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.	1
66	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.	1
67	Движения местных народных танцев.	1
68	Диагностика (мониторинг).	1