

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 | Прохлапывание 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 барабанах 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 |