**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«АСТЫРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Согласовано»**  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Г. Ушакова | **«Принято»**  На педагогическом совете  Протокол № 1 от 01.09. 2023 г. | **«Утверждаю»**  Директор МБОУ «Астыровская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.А. Боровикова  Приказ № 120 от 01.09.2023 |

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Ритмика, 1-4 классы**

**2023 – 2024 учебный год**

**Составитель программы:**

Янова Екатерина Павловна

**с. Астыровка, 2023**

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

Основные направления работы по ритмике:

упражнения на ориентировку в пространстве;

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

игры под музыку; танцевальные упражнения.

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

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

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

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

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

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

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

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

# Общая характеристика коррекционного курса «Ритмика»

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

***Задачи курса:***

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

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

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

***Коррекция отдельных сторон психической деятельности***:

коррекция – развитие восприятия, представлений, ощущений; коррекция – развитие двигательной памяти;

коррекция – развитие внимания;

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

развитие пространственных представлений и ориентации; развитие представлений о времени.

***Развитие различных видов мышления*:**

развитие наглядно-образного мышления;

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

***Развитие основных мыслительных операций****:*

развитие умения сравнивать, анализировать;

развитие умения выделять сходство и различие понятий;

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

воспитание самостоятельности принятия решения;

формирование устойчивой и адекватной самооценки;

формирование умения анализировать свою деятельность.

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

# Описание места курса коррекционно-развивающей области

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

Курс коррекционно-развивающей области «Ритмика» реализуется с 1 по 4 класс. Программа курса коррекционно-развивающей области «Ритмика» рассчитана:

* В 1 классе на 66 часа, 2 часа в неделю;
* Во 2 классе 68 часа 2 часа в неделю
* В 3 классе 68часа 2 часа в неделю
* В 4 классе 68 часа 2 часа в неделю

# Личностные результаты:

1. осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
2. воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3. форсированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5. овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
6. владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
7. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
8. принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
9. форсированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
10. воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
11. развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально- нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
12. форсированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
13. проявление готовности к самостоятельной жизни.

# Предметные результаты:

1. овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
2. первоначальные представления о значении музыки и движения, повышения работоспособности;
3. вовлечение в систематические занятия ритмики; 4) умения оценивать свое физическое состояние.

# Содержание учебного предмета

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

**Раздел 1**.Упражнения на ориентировку в пространстве.

* 1. Правильное исходное положение.
  2. Ходьба и бег по ориентирам.
  3. Построение и перестроение.
  4. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга.

**Раздел 2**.Ритмико-гимнастические упражнения.

* 1. Общеразвивающие упражнения.
  2. Упражнения на координацию движений.
  3. Упражнения на расслабление мышц.

**Раздел 3**.Упражнения с детскими музыкальными инструментами.

**3.**1. Упражнения для кистей рук.

3.2 Отстукивание простых ритмических рисунков на музыкальных инструментах.

3.3. Игра на музыкальных (детских) инструментах.

**Раздел 4**.Музыкальные игры.

4.1. Ритмические движения в соответствии с различным характером музыки. 4.2. Имитационные упражнения и игры (игры на подражание конкретных образов).

* 1. Музыкальные игры с предметами.
  2. Игры с пением или речевым сопровождением.

**Раздел 5**.Танцевальные упражнения.

5.1. Знакомство с танцевальными движениями.

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

**Раздел 1**.Упражнения на ориентировку в пространстве.

* 1. Правильное исходное положение.
  2. Ходьба и бег по ориентирам.
  3. Построение и перестроение.
  4. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга.

**Раздел 2**.Ритмико-гимнастические упражнения.

* 1. Общеразвивающие упражнения.
  2. Упражнения на координацию движений.
  3. Упражнения на расслабление мышц.

**Раздел 3**.Упражнения с детскими музыкальными инструментами.

**3.**1. Упражнения для кистей рук.

3.2 Отстукивание простых ритмических рисунков на музыкальных инструментах.

3.3. Игра на музыкальных (детских) инструментах.

**Раздел 4**.Музыкальные игры.

4.1. Ритмические движения в соответствии с различным характером музыки. 4.2. Имитационные упражнения и игры (игры на подражание конкретных образов).

* 1. Музыкальные игры с предметами.
  2. Игры с пением или речевым сопровождением.

**Раздел 5**.Танцевальные упражнения.

* 1. Знакомство с танцевальными движениями.
  2. Разучивание детских танцев

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема урока | Основные виды учебной деятельности | Кол- во  часов |
| 1 | Упражнения на ориентировку в пространстве | Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.  Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Поочередное и одновременное сжимание в кулак и  разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. |  |
| 2 | Упражнения на ориентировку в пространстве | Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в  среднем темпе. | 2 |
| 3 | Упражнения на ориентировку в пространстве | Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.  Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»).  Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой  рукой отдельно в среднем темпе. | 2 |
| 4 | Ритмико- гимнастические упражнения | Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.  Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»).Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону, правой руки – вперед, левой – вверх. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание  пальцев рук с изменением темпа музыки. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на  конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение  транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. | 2 |
| 5 | Ритмико- гимнастические упражнения | Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.  Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).  Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Выставление левой ноги вперед, правой руки – перед собой; правой ноги – в сторону, левой руки – в сторону и т.д. Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот  одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. | 2 |
| 6 | Ритмико-  гимнастические | Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с  отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | упражнения | носка.  Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Отстукивание, прохлопывание, протоптывание простых  ритмических рисунков.  Подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное  круговое движение рук. Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. |  |
| 7 | Ритмико- гимнастические упражнения | Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Упражнения на выработку осанки. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).  Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в  соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. | 2 |
| 8 | Упражнения с детскими музыкальными инструментами | Перестроение в круг из шеренги, цепочки.  Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с  изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. | 2 |
| 9 | Упражнения с детскими музыкальными инструментами | Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.  Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты).  Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отведение и  приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей  гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 10 | Упражнения с детскими музыкальными инструментами | Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.  Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без  них. | 2 |
| 11 | Игры под музыку | Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание –  тяжелым, комичным и т.д.). | 2 |
| 12 | Игры под музыку | Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на  конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение  транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. | 2 |
| 13 | Танцевальные упражнения | Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»).  Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Упражнение для пальцев рук на детском пианино.  Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе.  Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый,  спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Танец «Пальчики и ручки». | 2 |
| 14 | Танцевальные  упражнения | Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в  пределах пяти нот одной октавы правой и левой | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | рукой отдельно в среднем темпе. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Танец  «Пальчики и ручки». |  |
| 15 | Танцевальные упражнения. Танцы и пляски | Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек движение с платочками). Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.  Танец «Стукалка». Пляска с султанчиками. | 2 |
| 16 | Танцевальные упражнения. Танцы и пляски | Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек движение с платочками). Притопы  одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Танец «Стукалка». Пляска с султанчиками. | 2 |
| 17 | Упражнения на ориентировку в пространстве | Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием  прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»).  Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. | 2 |
| 18 | Упражнения на ориентировку в пространстве | Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки,  ленты). | 2 |
| 19 | Упражнения на ориентировку в пространстве | Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.  Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в  среднем темпе. | 2 |
| 20 | Упражнения на ориентировку в пространстве | Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и  динамическим характером музыки. | 2 |
| 21 | Ритмико-  гимнастические | Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с  отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | упражнения | носка. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»).  Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты).  Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону, правой руки – вперед, левой – вверх.  Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в  соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. |  |
| 22 | Ритмико- гимнастические упражнения | Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Перекрестное  поднимание и опускание рук. Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону, правой руки – вперед, левой – вверх. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз;  быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями. | 2 |
| 23 | Ритмико- гимнастические упражнения | Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.  Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).  Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Выставление левой ноги вперед, правой руки – перед собой; правой ноги – в сторону, левой руки – в сторону и т.д. Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в  среднем темпе. | 2 |
| 24 | Ритмико- гимнастические упражнения | Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.  Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полу пальцы.  Отстукивание, похлопывание, протаптывание простых ритмических рисунков. Подняв плечи как | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и  нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. |  |
| 25 | Ритмико- гимнастические упражнения | Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Упражнения на выработку осанки. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).  Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в  соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. | 2 |
| 26 | Упражнения с детскими музыкальными инструментами | Перестроение в круг из шеренги, цепочки.  Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с  изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. | 2 |
| 27 | Упражнения с детскими музыкальными инструментами | Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.  Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты).  Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отведение и  приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей  гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. | 2 |
| 28 | Упражнения с детскими музыкальными инструментами | Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.  Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя  палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, полёвок и без них. | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 29 | Игры под музыку | Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным,  спортивным; легкое, игривое подпрыгивание – тяжелым, комичным и т.д.). | 2 |
| 30 | Игры под музыку | Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий,  низкий). Игры с пением и речевым сопровождением. | 2 |
| 31 | Танцевальные упражнения | Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением,  хлопками. Танец «Пальчики и ручки». | 2 |
| 32 | Танцевальные упражнения | Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек движение с платочками). Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.  Танец «Подружились». | 2 |
| 33 | Танцы и пляски | Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.  Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на  конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение  транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.  Пляска с притопами. | 2 |

1. **2класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема урока | Основные виды учебной деятельности | Кол- во  часов |
| 1 | Упражнения на  ориентировку в пространстве | Ходьба в соответствии с метрической пульсацией:  чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | пятках, держа ровно спину. Наклоны, повороты и  круговые движения головы. Разучивание несложных мелодий. |  |
| 2 | Упражнения на ориентировку в пространстве | Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы учеников на шаг вперед, другой – на шаг назад. Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное  возвращение в исходное положение. | 2 |
| 3 | Упражнения на ориентировку в пространстве | Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.  Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах. Упражнение  для кистей рук с барабанными палочками. | 2 |
| 4 | Ритмико- гимнастические упражнения | Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.  Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться.  Разучивание несложных мелодий. | 2 |
| 5 | Ритмико- гимнастические упражнения | Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.  Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками).  Одновременное отклёпывание и протаптывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (бубен, барабан). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус – стойка на полу пальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки (большие и маленькие). Перенесение тяжести тела с ноги на  ногу, из стороны в сторону. Упражнение для кистей | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | рук с барабанными палочками. |  |
| 6 | Ритмико- гимнастические упражнения | Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелазанные через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протаптывание того, что учитель прохлопал и наоборот.  Выпрямление рук в суставах и напряжение всех  мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться. Разучивание несложных мелодий. | 2 |
| 7 | Упражнения с музыкальными инструментами | Построение в колонны по три. Наклоны, повороты и круговые движения головы.  Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными  палочками. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. | 2 |
| 8 | Упражнения с музыкальными инструментами | Построение в колонны по три. Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.  Исполнение гаммы на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике в пределах одной октавы в быстром темпе. Разучивание несложных мелодий.  Исполнение различных ритмов на барабане и бубне. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. | 2 |
| 9 | Игры под музыку | Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.  Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное  ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружинные, плаванье, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. | 2 |
| 10 | Игры под музыку | Построение в колонны по три. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками).  Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.  Упражнение в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжет музыкального рассказа. Смена | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми  предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. |  |
| 11 | Танцевальные упражнения | Построение в колонны по три. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками).  Разучивание несложных мелодий.  Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. | 2 |
| 12 | Танцевальные упражнения | Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.  Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полу присядка на месте и с  продвижением. Танец «Дружные тройки. Полька» | 2 |
| 13 | Танцевальные упражнения | Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами,  скакалками). Упражнение в передаче игровых образов при инсценировке песен. Разучивание несложных мелодий. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев. Танец «Коло». | 2 |
| 14 | Танцы и пляски | Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Танец  «Дружные тройки. Полька» | 2 |
| 15 | Танцы и пляски | Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное  возвращение в исходное положение. Парная пляска. | 2 |
| 16 | Танцы и пляски | Танец «Дружные тройки. Полька», «Коло». Парная  пляска. | 2 |
| 17 | Упражнения на ориентировку в пространстве | Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Наклоны, повороты и  круговые движения головы. Разучивание несложных мелодий. | 2 |
| 18 | Упражнения на ориентировку в пространстве | Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы учеников на шаг вперед, другой – на шаг назад. Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным  разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. | 2 |
| 19 | Упражнения на  ориентировку в | Перестроение из общего круга в кружочки по два,  три, четыре человека и обратно в общий круг. | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | пространстве | Выполнение движений с предметами, более  сложных, чем в предыдущих классах. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками. |  |
| 20 | Ритмико- гимнастические упражнения | Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.  Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая  плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться. Разучивание несложных мелодий. | 2 |
| 21 | Ритмико- гимнастические упражнения | Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.  Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками).  Одновременное отклёпывание и протаптывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (бубен, барабан). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус – стойка на полу пальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки (большие и маленькие). Перенесение тяжести тела с ноги на  ногу, из стороны в сторону. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками. | 2 |
| 22 | Ритмико- гимнастические упражнения | Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелазание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протоптывание того, что учитель прохлопал и наоборот.  Выпрямление рук в суставах и напряжение всех  мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам  слегка пассивно согнуться. Разучивание несложных мелодий. | 2 |
| 23 | Ритмико- | Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | гимнастические упражнения | чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Наклоны, повороты и  круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и  скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться.  Разучивание несложных мелодий. |  |
| 24 | Упражнения с музыкальными инструментами | Построение в колонны по три. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для  кистей рук с барабанными палочками. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. | 2 |
| 25 | Упражнения с музыкальными инструментами | Построение в колонны по три. Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Исполнение гаммы на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике в пределах одной октавы в быстром темпе. Разучивание несложных  мелодий. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. | 2 |
| 26 | Упражнения с музыкальными инструментами | Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Разучивание несложных мелодий. Исполнение различных ритмов  на барабане и бубне. | 2 |
| 27 | Игры под музыку | Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений.  Исполнение движений пружинные, плаванье, | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | спокойнее, с размахом, применяя для этого  известные элементы движений и танца. |  |
| 28 | Игры под музыку | Построение в колонны по три. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками).  Упражнение для кистей рук с барабанными палочками. Упражнение в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжет музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми  предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. | 2 |
| 29 | Танцевальные упражнения | Построение в колонны по три. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками).  Разучивание несложных мелодий. Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на  носках, шаг польки. | 2 |
| 30 | Танцевальные упражнения | Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с  продвижением. Танец «Чеботуха» (для мальчиков). | 2 |
| 31 | Танцевальные упражнения | Разучивание несложных мелодий. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные  движения народных танцев. Танец с хлопками. |
| 32 | Танцевальные упражнения | Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами,  скакалками). Упражнение в передаче игровых образов при инсценировке песен. Разучивание несложных мелодий. Движения парами: боковой  галоп, поскоки. Основные движения народных танцев. Танец с хлопками. | 2 |
| 33 | Танцы и пляски | Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Танец  «Чёботах» (для мальчиков), Танец с хлопками. | 2 |
| 34 | Танцы и пляски | Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами,  скакалками). Упражнение в передаче игровых образов при инсценировке песен. Танец с хлопками,  «Чеботуха» (для мальчиков). | 2 |

1. **3класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Основные виды учебной деятельности** | **Кол- во**  **часов** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Вводный | Инструктаж по ТБ. Разные виды ходьбы под счет,  под музыку, виды бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для формирования правильной осанки. | 2 |
| 2 | Разновидности ходьбы | Разновидности ходьбы и бега в зависимости от характера музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение для развития быстроты реакции  движения. | 2 |
| 3 | Танцевальный шаг на полупальцах | Разновидности прыжков под счет. ОРУ. Танцевальный шаг на полу пальцах. Подвижная  игра. Упражнения для развития координационных способностей | 2 |
| 4 | Перестроения | Разновидности прыжков с изменением ритма музыки. Перестроения под музыку в шеренгу, в круг. ОРУ. Танцевальный шаг на полу пальцах. Подвижная игра. Упражнения для развития  гибкости | 2 |
| 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 | 2 |
| 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 | 2 |
| 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 | 2 |
| 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 | 2 |
| 9 | Итоговое занятие | Участие в школьных и классных праздниках и  концертах | 2 |
| 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 | 2 |
| 11 | Упражнения на внимание | Чередование ходьбы и бега с построениями под определенные доли музыкального произведения.  ОРУ. Подвижная игра. Имитационные упражнения | 2 |
| 12 | Упражнение на расслабление мышц | Чередование ходьбы и бега. Знакомство с  колокольчиком, его звучанием. ОРУ. Танцевальные движения. Подвижная игра. Упр. на релаксацию | 2 |
| 13 | Упражнение на координацию движений и на  развитие | Основная стойка. Построения. Играть, отстукивать и отзванивать ритм мелодии. Бег на полу пальцах, притопы одной ногой и поочередно, вступая в  нужное время, учитывая характер музыки. | 2 |

2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | двигательной  активности | Подвижная игра. Упр. на релаксацию |  |
| 14 | Импровизация движений с  колокольчиками на музыкальные темы | Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Упр. для формирования правильной осанки. Танец «Стукалка» | 2 |
| 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 | 2 |
| 16 | Итоговое занятие | Участие в школьных и классных праздниках и  концертах | 2 |
| 17 | Импровизация движений | Движения руками, ногами под динамические  акценты музыки. Упр. для развития быстроты реакции | 2 |
| 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 | 2 |
| 19 | Индивидуальное творчество | Использование различных атрибутов, пособий для развития двигательной активности. ОРУ. Эстафеты со скакалками. Упр. для формирования правильной  осанки | 2 |
| 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 | 2 |
| 21 | Упражнения для развития ритма | Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. Сужение и расширении круга. ОРУ. Эстафета с обручами. Упр.  для развития пластичности | 2 |
| 22 | Упражнения на передачу в движении  характера музыки | Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития  чувства ритма | 2 |
| 23 | Упражнения на умение сочетать  движение с музыкой | Ритмико-гимнастические упр. с флажками. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития  чувства ритма | 2 |
| 24 | Упражнения на внимание | Бег на полу пальцах, притопы одной ногой и поочередно, учитывая характер музыки. ОРУ.  Музыкальная игра. Упражнение на расслабление | 2 |
| 25 | Итоговое занятие | Участие в школьных и классных праздниках и  концертах | 2 |
| 26 | Танцевальные  упражнения | Танцевальные упражнения. ОРУ в движении.  Подвижная игра. Упр. для развития чувства ритма | 2 |
| 27 | Танцевальные движения | Обучение танцевальным движениям. ОРУ. Музыкальная игра. Упр. для укрепления свода  стопы | 2 |
| 28 | Соединение движения с музыкой | Изучение танцевального шага «Галоп» под  различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упр. для расслабления | 2 |
| 29 | Упражнения на | Танцевальные упр. «русский хоровод», «танец с | 2 |

2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | развитие  танцевального творчества | платочками», «хлоп да хлоп». Кружение. Танцы  «Русская плясовая», «Хороводный». Упр. на развитие мелкой моторики рук, чувства ритма. |  |
| 30 | Элементы русских народных плясок | Танцевальные упр. «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Плясовая «Как пошли наши подруженьки гулять». Подвижные игры. Упр.  на расслабление | 2 |
| 31 | Элементы русских народных плясок | Участие в школьных и классных праздниках и концертах | 2 |
| 32 | Этюды на развитие  танцевального творчества | Общеразвивающие упражнения | 2 |
| 33 | Этюды на развитие  танцевального творчества | Общеразвивающие упражнения | 2 |
| 34 | Итоговое занятие |  | 2 |

# 4класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Тема | Основные виды учебной деятельности | Кол-во часов |
| 1 | Вводный | Инструктаж по ТБ. Подвижная игра. Упражнения  для формирования правильной осанки. | 2 |
| 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. | 2 |
| 3 | Танцевальный шаг на полу пальцах | Разновидности прыжков под счет. ОРУ. Танцевальный шаг на полу пальцах. Отражение хлопками ритмического рисунка мелодии.  Подвижная игра. Упражнения для развития координационных способностей | 2 |
| 4 | Перестроения | Разновидности прыжков с изменением ритма музыки. Перестроения под музыку в шеренгу, в круг. ОРУ. Танцевальный шаг на полу пальцах.  Подвижная игра. Упражнения для развития гибкости | 2 |
| 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 | 2 |
| 6 | Перекатывание,  катание, бросание малого мяча, обруча | Перекатывание, катание малого мяча, чередуя с  подбрасываниями и передачами в движении под изменяющийся темп музыки. ОРУ. Подвижная | 2 |

2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | под музыку | игра. Упражнения для развития пространственной  ориентировки |  |
| 7 | Упражнения с препятствиями и на координацию движений | Перестроения. Разновидности ходьбы и с преодолением препятствий, изменением ритма движений. Чередование ходьбы и бега с перестроением под определенный темп музыкального сопровождения. Подвижная игра.  Упр. для развития гибкости и для укрепления мышц спины | 2 |
| 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 | 2 |
| 9 | Итоговое занятие | Участие в школьных и классных праздниках и  концертах | 2 |
| 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 | 2 |
| 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 | 2 |
| 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 | 2 |
| 13 | Упражнение на координацию движений и на развитие двигательной  активности | Основная стойка. Построения. Играть, отстукивать и отзванивать ритм мелодии. Бег на полу пальцах, притопы одной ногой и поочередно, вступая в нужное время, учитывая характер музыки.  Подвижная игра. Упр. на релаксацию | 2 |
| 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» | 2 |
| 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 | 2 |
| 16 | Итоговое занятие | Участие в школьных и классных праздниках и  концертах | 2 |
| 17 | Импровизация движений | Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Свободные движения под музыку разного характера на определенную тему. Упр. для  развития быстроты реакции | 2 |
| 18 | Упражнение в | Перестроение по звеньям, по заранее | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | равновесии | установленным местам. ОРУ с предметами. Стойка. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижные игры.  Упр. для развития игровой деятельности |  |
| 19 | Индивидуальное творчество | Использование различных атрибутов, пособий для развития двигательной активности. ОРУ. Эстафеты со скакалками. Упр. для формирования  правильной осанки | 2 |
| 20 | Упражнения с гимнастическими палками и с обручем | Чередование ходьбы и бега. Перестроение под музыку. Свободные движения под музыку разного характера на определенную тему. ОРУ с гимнастическими палками и с обручами. Игра с пением.Упражнение.наразвите  координационных способностей | 2 |
| 21 | Упражнения для развития ритма | Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. Подражательные движения. Сужение и  расширении круга. ОРУ. Эстафета с обручами. Упр. для развития пластичности | 2 |
| 22 | Упражнения на  передачу в движении характера музыки | Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в  движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма | 2 |
| 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 | 2 |
| 24 | Упражнения на внимание | Бег на полу пальцах, притопы одной ногой и поочередно, учитывая характер музыки. Подражательные движения. ОРУ. Музыкальная  игра. Упражнение на расслабление | 2 |
| 25 | Итоговое занятие | Участие в школьных и классных праздниках и  концертах | 2 |
| 26 | Танцевальные  упражнения | Танцевальные упражнения. ОРУ в движении.  Подвижная игра. Упр. для развития чувства ритма | 2 |
| 27 | Танцевальные движения | Знакомство с новыми элементами танца и движениями: присядка, полу присядка на месте и с  продвижением. ОРУ. Музыкальная игра. Упр. для укрепления свода стопы | 2 |
| 28 | Соединение движения с музыкой | Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная  игра. Упр. для расслабления | 2 |
| 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. | 2 |
| 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 | 2 |
| 31 | Элементы русских  народных плясок | Упражнения на сложную координацию движений  с предметами (флажками, мячами, обручами, | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | скакалками). Упражнение в передаче игровых  образов при инсценировке песен. |  |  |
| 32 | Элементы русских народных плясок | Танцевальные упр. «русский хоровод», «танец с  платочками», «хлоп да хлоп». Плясовая «Как пошли наши подруженьки гулять» | 2 |
| 33 | Повторение пройденного материала | Танцевальные упражнения. ОРУ в движении.  Подвижная игра. Упр. для развития чувства ритма | 2 |
| 34 | Итоговое занятие |  | 2 |

1. **Тематическое планирование 1 класс**

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

2

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 31 | Упражнения ритмической гимнастики. 1.Гимнастической палкой. | 2 |
| 32 | Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. | 2 |
| 33 | Подготовительные упражнения к танцам. 1.Вставание на полупальцы. | 2 |
| 34 | Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа. | 2 |

# 2 класс

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

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

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

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

**3 класс**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 12. | Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки» | 2 |
| 13. | Игра «Секретное задание». | 2 |
| 14. | Прохлопывание ритма песен. | 2 |
| 15. | Передача характера музыки в движении. | 2 |
| 16. | Упражнения с мячом под стихотворный текст и под музыку. | 2 |
| 17. | Подвижные игры с мячом. | 2 |
| 18. | Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа, подскоки. | 2 |
| 19. | Танец. «Полька». | 2 |
| 20. | Разучивание элементов танца «Полька» | 2 |
| 21. | Инсценировка песни. | 2 |
| 22. | Маршировка и пение. | 2 |
| 23. | Отработка маршевого шага. | 2 |
| 24. | Марш с перестроением в колонну подвое. | 2 |
| 25. | Упражнения на координацию движений. | 2 |
| 26. | Игра «Соседи». | 2 |
| 27. | Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру». | 2 |
| 28. | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе» | 2 |
| 29. | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч». | 2 |
| 30. | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи». | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 31. | Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы. | 2 |
| 32. | Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. | 2 |
| 33. | Специальные ритмические упражнения.  Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями. | 2 |
| 34. | Теоретические сведения.  Что такое ритмический рисунок. | 2 |

# 4класс

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 10. | Ритмические упражнения с мячом. | 2 |
| 11. | Ритмические упражнения с скакалкой. | 2 |
| 12. | Ритмические упражнения с гимнастической палкой. | 2 |
| 13. | Релаксирующие упражнения. | 2 |
| 14. | Подвижные игры с мячом. | 2 |
| 15. | Инсценировка песни. | 2 |
| 16. | Маршировка и пение. | 2 |
| 17. | Отработка маршевого шага. | 2 |
| 18. | Упражнения на координацию движений. | 2 |
| 19. | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе» | 2 |
| 20. | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч». | 2 |
| 21. | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Вороны и воробьи». | 2 |
| 22. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Космонавты». | 2 |
| 23. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Охотники и утки» | 2 |
| 24. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи». | 2 |
| 25. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Охотники и утки» | 2 |
| 26. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Космонавты». | 2 |
| 27. | Танец. «Полька». | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 28. | Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа. | 2 |
| 29. | Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы. | 2 |
| 30. | Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. | 2 |
| 31. | Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой. | 2 |
| 32. | Специальные ритмические упражнения.  Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями. | 2 |
| 33. | Теоретические сведения.  Что такое ритмический рисунок. | 2 |
| 34. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе» | 2 |