

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение - средняя
общеобразовательная школа № 156**

Приложение № 3
к Адаптированной основной образовательной
программе начального общего образования
обучающихся с задержкой психического развития
(вариант 7.2), принятой на Педагогическом
совете МАОУ СОШ № 156
протокол № 8 от 29.08.2023г.,
утвержденной приказом директора школы
№ 99 от 29.08.2023г.

Рабочая программа

Коррекционного курса «Ритмика»

для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2)

уровень: начальное общее образование

Программа по коррекционному курсу «Ритмика» разработана для специальных (коррекционных) классов VII вида и предназначена для 1, 1 дополнительного, 2-4 специальных (коррекционных) классов VII вида.

Пояснительная записка

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

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

У большинства детей с ЗПР наблюдаются следующие двигательные нарушения:

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

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

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

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

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

Задачи программы:

- овладение разнообразными формами движения (ходьба, бег, прыжки, поскоки, гимнастические и танцевальные упражнения, упражнения с звучащими инструментами (дудки, погремушки и т.д.))
- развитие умения воспринимать на слух, различать и понимать специфические средства музыкального «языка» (динамика, темп и т. д.);
- развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;
- развитие умственной деятельности, творческого воображения, памяти, формирование произвольного внимания, пространственной ориентировки и координации, улучшение осанки;

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

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

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

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

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

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

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

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

Организация работы по программе.

Программа по курсу «Ритмика» рассчитана на **5 лет обучения** для детей с ЗПР из 1 – 4-ых (специальных) коррекционных классов: **33 часа** (одно занятие в неделю) в 1

дополнительном классах и **34 часа** (одно занятие в неделю) во 2 – 4 классах после уроков во второй половине дня.

Общие требования к организации занятий.

В начале и в конце каждого занятия должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Ученикам необходимо для урока ритмики иметь тапочки и гимнастическую форму.

Уроки должны проводиться в специальном или приспособленном просторном помещении, отвечающем по санитарно-гигиеническим характеристикам тем требованиям, которые предъявляются к помещениям для подобных занятий.

В помещении должны находиться музыкальный инструмент, гимнастические скамейки, шведская стенка, стулья для отдыха для детей и для сидячих упражнений, желательно ковер или индивидуальные коврики подстилки (многие задания выполняются сидя на полу). Оборудование для проведения уроков ритмики: мячи, шары разных размеров и цвета, флажки, ленты, косынки, обручи, кегли, скакалки, гимнастические палки, колокольчики, барабанчики, бубны, ложки и т.п. – по количеству детей в классе.

Способ определения результативности освоения программы

Программа считается освоенной, если ребенок присутствовал не менее, чем на половине занятиях по ритмике. По окончании курса дети получают сертификат.

Форма подведения итогов

Участие в классных и общешкольных праздниках и концертах .

Планируемые результаты реализации программы коррекционного курса "Ритмика"

Личностные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:

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

Метапредметные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:

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

оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:

- двигаться в соответствии с характером, темпом и динамикой музыки, отличать начало и конец звучания музыкального произведения;
- ориентироваться в пространстве, легко и ритмично ходить и бегать по кругу, между предметами, воспроизводить несложный ритм и простые движения с предметами, выполнять игровые и плясовые движения, согласовывая движения рук с движениями ног и туловища;
- выполнять дыхательные упражнения;
- использовать на уроках ритмики умения, полученные на занятиях по музыке и физической культуре;
- уметь себя самопрезентовать в выступлениях перед зрителями.

Содержание программы по коррекционному курсу "Ритмика"

Программа содержит 4 раздела:

- «Ритмико-гимнастические упражнения»;
- «Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами»;
- «Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку»;
- «Народные пляски и современные танцевальные движения».

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1 класс

| № п/п | Тема занятия | Всего | Теория | Практика |
|---|--|-------|--------|----------|
| Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов) | | | | |
| 1 | 1. Вводный | 1 | - | 1 |
| 2 | 2. Ходьба и бег. Разновидности ходьбы | 1 | - | 1 |
| 3 | 3. Танцевальный шаг на полупальцах | 1 | - | 1 |
| 4 | 4. Ритмико-гимнастические упражнения. | 1 | - | 1 |
| 5 | 5. Подбрасывание, перекатывание малого мяча, обруча в заданном ритме под музыку. | 1 | - | 1 |
| 6 | 6. Упражнение с препятствиями и на координацию движений | 1 | - | 1 |
| 7 | 7. Строевые упражнения. Перестроения. | 1 | - | 1 |
| 8 | 8. Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой | 1 | - | 1 |
| 9 | Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч) | | | | |
| 10 | 1. Вводный | 1 | - | 1 |
| 11 | 2. Упражнения на внимание | 1 | - | 1 |
| 12 | 3. Упражнение на расслабление мышц | 1 | - | 1 |
| 13 | 4. Упражнение на координацию движений | 1 | - | 1 |
| 14 | 5. Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы | 1 | - | 1 |
| 15 | 6. Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности | 1 | - | 1 |
| 16 | 7. Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (9 ч) | | | | |
| 17 | 1. Импровизация движений на музыкальные темы. | 1 | - | 1 |

| | | | | |
|--|---|-----------|----------|-----------|
| 18 | 2. Упражнения, развивающие темп и ритм. | 1 | - | 1 |
| 19 | 3. Индивидуальное творчество | 1 | - | 1 |
| 20 | 4. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением | 1 | - | 1 |
| 21 | 5. Упражнения в передаче игровых образов под музыку | 1 | - | 1 |
| 22 | 6. Русские народные игры. | 1 | - | 1 |
| 23 | 7. Упражнения на передачу в движении характера музыки | 1 | - | 1 |
| 24 | 8. Упражнения на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание | 1 | - | 1 |
| 25 | 9. Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| Народные пляски и современные танцевальные движения (8 часов) | | | | |
| 26 | 1. Танцевальные упражнения и движения | 1 | - | 1 |
| 27 | 2. Соединение движения с музыкой | 1 | - | 1 |
| 28 | 3. Танцевальные упражнения и движения с предметами. | 1 | - | 1 |
| 29 | 4. Элементы русских народных плясок. | 2 | - | 2 |
| 30 | 5. Упражнения на развитие танцевального творчества | 2 | - | 2 |
| 31 | 6. Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| Всего | | 33 | 0 | 33 |

Содержание программы

| № п/п | Тема | Основные узловые моменты | Форма |
|-------|--|--|----------|
| 1 | Вводный | Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Бег. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 2 | Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 3 | Танцевальный шаг на полупальцах | Разновидности прыжков. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах (под музыку). Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 4 | Ритмико-гимнастические упражнения | Ритмико-гимнастические упражнения. Перестроение под музыку. ОРУ. Танцевальный шаг. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 5 | Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме | Подбрасывание, перекачивание малого мяча, обруча под счет из положения стоя, сидя, с изменением темпа счета, под музыку. ОРУ с флажками. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 6 | Упражнение с препятствиями и на координацию движений | Перестроения. Разновидности ходьбы с преодолением препятствий с изменением ритма движений под различный темп музыки. ОРУ. Игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 7 | Строевые упражнения. Перестроения. | Перестроение. Строевые упражнения ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке и с | Практика |

| | | | |
|----|---|--|----------|
| | | мячами. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | |
| 8 | Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой | Упражнение в движении с обручем, скакалкой, гимнастической палкой под изменяющийся темп музыки. | Практика |
| 9 | Итоговое занятие | Участие в классном «Празднике осени» | Практика |
| 10 | Вводный | Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Упражнения развивающие музыкальный слух, ритм, память. Знакомство с барабаном. Отстукивание ритма на слух. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 11 | Упражнения на внимание | Ходьба и бег чередуются с построениями под определенные доли музыкального произведения. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 12 | Упражнение на расслабление мышц | Знакомство с колокольчиком, его звучанием. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 13 | Упражнение на координацию движений | Основная стойка. Разновидности шага. Построение. ОРУ, Отстукивание, отзванивание ритма мелодий. Подвижная игра на развитие координационных способностей. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 14 | Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы | ОРУ. Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 15 | Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности | Разновидности бега, учитывая характер музыки. Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Игра. Танец «Стукалка», с колокольчиками. Солирование с барабаном, с колокольчиками. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 16 | Итоговое занятие | Участие в школьном празднике «Новогодний серпантин» | Практика |
| 17 | Импровизация движений на музыкальные темы. | Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 18 | Упражнения, развивающие темп и ритм | Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. ОРУ. Подвижные игры. Упражнения на гимнастической скамейке и с мячами. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 19 | Индивидуальное творчество | Использование различных атрибутов для развития двигательной активности. Эстафеты со скакалками. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 20 | Подвижные игры с пением и речевым сопровождением | ОРУ. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 21 | Упражнения в передаче игровых образов под музыку | Использование различных пособий, атрибутов для развития двигательной активности. Подражание животным в движении. ОРУ. | Практика |

| | | | |
|----|--|--|----------|
| | | Упражнение на релаксацию. | |
| 22 | Русские народные игры. | Разучивание упражнения «потопаем покружимся, похлопаем, покружимся». Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 23 | Упражнение на передачу в движении характера музыки | Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Танец «Стукалка». Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 24 | Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание | Бег на полупальцах, притопы, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Ритмико-гимнастические упражнения с флажками. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 25 | Итоговое занятие | Участие в классном празднике «День птиц» | Практика |
| 26 | Танцевальные упражнения и движения | Танцевальные упражнения. Обучение танцевальным движениям: «Пружинка», «Кружение на месте». ОРУ в движении. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 27 | Соединение движения с музыкой | Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 28 | Танцевальные упражнения и движения с предметами | ОРУ. Разучивание танцевальных упражнений и движений с предметами. Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 29 | Упражнение на развитие танцевального творчества | Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Разучивание танцев «Русская плясовая», «Хороводный». Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 30 | Элементы русских народных плясок | Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками, флажками», «хлоп да хлоп», «пружинка», «вертушка», «качание рук». Плясовая «Как пошли наши подруженьки гулять». Танец «Русская плясовая» Упражнения на релаксацию. | Практика |
| 31 | Итоговое занятие | Участие в школьном празднике «Последний звонок» | Практика |

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1 дополнительный класс

| № п/п | Тема занятия | Всего | Теория | Практика |
|--|--|-------|--------|----------|
| Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов) | | | | |
| 1 | 1. Вводный | 1 | - | 1 |
| 2 | 2. Разновидности ходьбы | 1 | - | 1 |
| 3 | 3. Танцевальный шаг на полупальцах | 1 | - | 1 |
| 4 | 4. Перестроения | 1 | - | 1 |
| 5 | 5. Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме | 1 | - | 1 |
| 6 | 6. Перекатывание, катание, бросание малого мяча | 1 | - | 1 |

| | | | | |
|---|--|-----------|----------|-----------|
| | под музыку | | | |
| 7 | 7. Упражнение с препятствиями и на координацию движений | 1 | - | 1 |
| 8 | 8. Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой | 1 | - | 1 |
| 9 | 9. Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч) | | | | |
| 10 | 1. Вводный | 1 | - | 1 |
| 11 | 2. Упражнения на внимание | 1 | - | 1 |
| 12 | 3. Упражнение на расслабление мышц | 1 | - | 1 |
| 13 | 4. Упражнение на координацию движений | 1 | - | 1 |
| 14 | 5. Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы | 1 | - | 1 |
| 15 | 6. Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности | 1 | - | 1 |
| 16 | 7. Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (9 ч) | | | | |
| 17 | 1. Импровизация движений | 1 | - | 1 |
| 18 | 2. Упражнение в равновесии | 1 | - | 1 |
| 19 | 3. Индивидуальное творчество | 1 | - | 1 |
| 20 | 4. Упражнения с гимнастическими палками | 1 | - | 1 |
| 21 | 5. Упражнения с обручем | 1 | - | 1 |
| 22 | 6. Упражнения для развития ритма | 1 | - | 1 |
| 23 | 7. Упражнение на передачу в движении характера музыки | 1 | - | 1 |
| 24 | 8. Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание | 1 | - | 1 |
| 25 | 9. Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| Народные пляски и современные танцевальные движения (8 часов) | | | | |
| 26 | 1. Танцевальные упражнения и движения | 1 | - | 1 |
| 27 | 2. Соединение движения с музыкой | 1 | - | 1 |
| 28 | 3. Русские народные игры | 1 | - | 1 |
| 29 | 4. Упражнение на развитие танцевального творчества | 2 | - | 2 |
| 30 | 5. Элементы русских народных плясок | 2 | - | 2 |
| 31 | 6. Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| | Всего | 33 | 0 | 33 |

Содержание программы

| № п/п | Тема | Основные узловые моменты | Форма |
|-------|---------------------------------|---|----------|
| 1 | Вводный | Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Бег. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 2 | Разновидности ходьбы | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 3 | Танцевальный шаг на полупальцах | Разновидности прыжков. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах (под музыку). Подвижная | Практика |

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

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

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2 класс

| № п/п | Тема занятия | Всего | Теория | Практика |
|---|--|-------|--------|----------|
| Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов) | | | | |
| 1 | 1. Вводный | 1 | - | 1 |
| 2 | 2. Разновидности ходьбы | 1 | - | 1 |
| 3 | 3. Танцевальный шаг на полупальцах | 1 | - | 1 |
| 4 | 4. Перестроения | 1 | - | 1 |
| 5 | 5. Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме | 1 | - | 1 |
| 6 | 6. Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку | 1 | - | 1 |
| 7 | 7. Упражнение с препятствиями и на координацию движений | 1 | - | 1 |
| 8 | 8. Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой | 1 | - | 1 |
| 9 | 9. Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч) | | | | |
| 10 | 1. Вводный | 1 | - | 1 |
| 11 | 2. Упражнения на внимание | 1 | - | 1 |
| 12 | 3. Упражнение на расслабление мышц | 1 | - | 1 |
| 13 | 4. Упражнение на координацию движений | 1 | - | 1 |
| 14 | 5. Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы | 1 | - | 1 |
| 15 | 6. Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности | 1 | - | 1 |
| 16 | 7. Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (9 ч) | | | | |
| 17 | 1. Импровизация движений | 1 | - | 1 |
| 18 | 2. Упражнение в равновесии | 1 | - | 1 |
| 19 | 3. Индивидуальное творчество | 1 | - | 1 |
| 20 | 4. Упражнения с гимнастическими палками | 1 | - | 1 |
| 21 | 5. Упражнения с обручем | 1 | - | 1 |
| 22 | 6. Упражнения для развития ритма | 1 | - | 1 |
| 23 | 7. Упражнение на передачу в движении характера музыки | 1 | - | 1 |
| 24 | 8. Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание | 1 | - | 1 |
| 25 | 9. Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| Народные пляски и современные танцевальные движения (8 часов) | | | | |
| 26 | 1. Танцевальные упражнения и движения | 1 | - | 1 |
| 27 | 2. Соединение движения с музыкой | 1 | - | 1 |

| | | | | |
|----|--|-----------|----------|-----------|
| 28 | 3. Русские народные игры | 1 | - | 1 |
| 29 | 4. Упражнение на развитие танцевального творчества | 2 | - | 2 |
| 30 | 5. Элементы русских народных плясок | 2 | - | 2 |
| 31 | 6. Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| | Всего | 33 | 0 | 33 |

Содержание программы

| № п/п | Тема | Основные узловые моменты | Форма |
|-------|---|---|----------|
| 1 | Вводный | Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Бег. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 2 | Разновидности ходьбы | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 3 | Танцевальный шаг на полупальцах | Разновидности прыжков. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах (под музыку). Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 4 | Перестроения | Разновидности прыжков (с изменением ритма музыки). Перестроение под музыку. ОРУ. Танцевальный шаг. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 5 | Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме | Подбрасывание малого мяча, обруча под счет из положения стоя, сидя, с изменением темпа счета, под музыку. ОРУ с флажками. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 6 | Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку | Перекатывание, катание малого мяча, чередуя с подбрасываниями и передачами в движении под изменяющийся темп музыки. ОРУ. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 7 | Упражнение с препятствиями и на координацию движений | Перестроения. Разновидности ходьбы с преодолением препятствий с изменением ритма движений под различный темп музыки. ОРУ. Игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 8 | Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой | Упражнение в движении с обручем, скакалкой, гимнастической палкой под изменяющийся темп музыки. | Практика |
| 9 | Итоговое занятие | Участие в классном «Празднике осени» | Практика |
| 10 | Вводный | Чередование ходьбы и бега. ОРУ. | Практика |

| | | | |
|----|---|--|----------|
| | | Упражнения развивающие музыкальный слух, ритм, память. Знакомство с барабаном. Отстукивание ритма на слух. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | |
| 11 | Упражнения на внимание | Ходьба и бег чередуются с построениями под определенные доли музыкального произведения. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 12 | Упражнение на расслабление мышц | Знакомство с колокольчиком, его звучанием. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 13 | Упражнение на координацию движений | Основная стойка. Разновидности шага. Построение. ОРУ, Отстукивание, отзванивание ритма мелодий. Подвижная игра на развитие координационных способностей. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 14 | Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы | ОРУ. Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 15 | Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности | Разновидности бега, учитывая характер музыки. Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Игра. Танец «Стукалка», с колокольчиками. Солирование с барабаном, с колокольчиками. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 16 | Итоговое занятие | Участие в школьном празднике «Новогодний серпантин» | Практика |
| 17 | Импровизация движений | Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 18 | Упражнение в равновесии | Перестроение. Строевые упражнения ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке и с мячами. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 19 | Индивидуальное творчество | Использование различных атрибутов для развития двигательной активности. Эстафеты со скакалками. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 20 | Упражнения с гимнастическими | Чередование ходьбы и бега. ОРУ с | Практика |

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

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3 класс

| № п/п | Тема занятия | Всего | Теория | Практика |
|---|---|-------|--------|----------|
| Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов) | | | | |
| 1 | 1. Вводный | 1 | - | 1 |
| 2 | 2. Разновидности ходьбы | 1 | - | 1 |
| 3 | 3. Танцевальный шаг на полупальцах | 1 | - | 1 |
| 4 | 4. Перестроения | 1 | - | 1 |
| 5 | 5. Подбрасывание малого мяча, обруча в заданном ритме | 1 | - | 1 |
| 6 | 6. Перекатывание, катание, бросание малого мяча, обруча под музыку | 1 | - | 1 |
| 7 | 7. Упражнения с препятствиями и на координацию движений | 1 | - | 1 |
| 8 | 8. Упражнения с обручем, скакалкой, гимнастической палкой | 1 | - | 1 |
| 9 | 9. Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч) | | | | |
| 10 | 1. Вводный | 1 | - | 1 |
| 11 | 2. Упражнения на внимание | 1 | - | 1 |
| 12 | 3. Упражнение на расслабление мышц | 1 | - | 1 |
| 13 | 4. Упражнение на координацию движений и на развитие двигательной активности | 1 | - | 1 |
| 14 | 5. Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы | 1 | - | 1 |
| 15 | 6. Упражнение на передачу в движении характера музыки | 1 | - | 1 |
| 16 | 7. Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (9 ч) | | | | |
| 17 | 1. Импровизация движений | 1 | - | 1 |
| 18 | 2. Упражнение в равновесии | 1 | - | 1 |
| 19 | 3. Индивидуальное творчество | 1 | - | 1 |
| 20 | 4. Упражнения с гимнастическими палками и с обручем | 1 | - | 1 |
| 21 | 5. Упражнения для развития ритма | 1 | - | 1 |
| 22 | 6. Упражнения на передачу в движении характера музыки | 1 | - | 1 |
| 23 | 7. Упражнения на умение сочетать движение с музыкой | 1 | - | 1 |
| 24 | 8. Упражнения на внимание | 1 | - | 1 |
| 25 | 9. Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| Народные пляски и современные танцевальные движения (8 часов) | | | | |
| 26 | 1. Танцевальные упражнения | 1 | - | 1 |
| 27 | 2. Танцевальные движения | 1 | - | 1 |
| 28 | 3. Соединение движения с музыкой | 1 | - | 1 |

| | | | | |
|----|--|-----------|----------|-----------|
| 29 | 4. Упражнения на развитие танцевального творчества | 2 | - | 2 |
| 30 | 5. Элементы русских народных плясок | 2 | - | 2 |
| 31 | 6. Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| | Всего | 33 | 0 | 33 |

Содержание программы

| № п/п | Тема | Основные узловые моменты | Форма |
|-------|---|--|----------|
| 1 | Вводный | Инструктаж по ТБ. Разные виды ходьбы под счет, под музыку, виды бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для формирования правильной осанки. | Практика |
| 2 | Разновидности ходьбы | Разновидности ходьбы и бега в зависимости от характера музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение для развития быстроты реакции движения. | Практика |
| 3 | Танцевальный шаг на полупальцах | Разновидности прыжков под счет. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах. Подвижная игра. Упражнения для развития координационных способностей | Практика |
| 4 | Перестроения | Разновидности прыжков с изменением ритма музыки. Перестроения под музыку в шеренгу, в круг. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах. Подвижная игра. Упражнения для развития гибкости | Практика |
| 5 | Подбрасывание малого мяча, обруча в заданном ритме | Подбрасывание малого мяча, обруча под счет из положения стоя, сидя с изменением темпа счета, под музыку. Подвижная игра. ОРУ с флажками. Упражнения для укрепления свода стопы | Практика |
| 6 | Перекатывание, катание, бросание малого мяча, обруча под музыку | Перекатывание, катание малого мяча, чередуя с подбрасываниями и передачами в движении под изменяющийся темп музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для развития пространственной ориентировки | Практика |
| 7 | Упражнения с препятствиями и на координацию движений | Перестроения. Разновидности ходьбы и с преодолением препятствий, изменением ритма движений. Чередование ходьбы и бега с перестроением под определенный темп музыкального сопровождения. Подвижная игра. Упр. для развития гибкости и для укрепления мышц спины | Практика |
| 8 | Упражнения с обручем, скакалкой, гимнастической палкой | Упражнение в движении с гимнастическими палками, скакалками, обручем под изменяющийся темп музыки. Подвижная игра. Упр. для укрепления мышц пресса | Практика |
| 9 | Итоговое занятие | Участие в школьных и классных праздниках и концертах | Практика |

| | | | |
|----|--|---|----------|
| 10 | Вводный | Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Упр. развивающие музыкальный слух, ритм, память. Знакомство с барабаном. Отстукивание ритма на слух. Подвижная игра. Упр. на развитие внимания | Практика |
| 11 | Упражнения на внимание | Чередование ходьбы и бега с построениями под определенные доли музыкального произведения. ОРУ. Подвижная игра. Имитационные упражнения | Практика |
| 12 | Упражнение на расслабление мышц | Чередование ходьбы и бега. Знакомство с колокольчиком, его звучанием. ОРУ. Танцевальные движения. Подвижная игра. Упр. на релаксацию | Практика |
| 13 | Упражнение на координацию движений и на развитие двигательной активности | Основная стойка. Построения. Играть, отстукивать и отзванивать ритм мелодии. Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Подвижная игра. Упр. на релаксацию | Практика |
| 14 | Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы | Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Упр. для формирования правильной осанки. Танец «Стукалка» | Практика |
| 15 | Упражнение на передачу в движении характера музыки | Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Солирование с барабаном и с колокольчиками. Танец с колокольчиками. Упр. для развития координационных способностей | Практика |
| 16 | Итоговое занятие | Участие в школьных и классных праздниках и концертах | Практика |
| 17 | Импровизация движений | Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Упр. для развития быстроты реакции | Практика |
| 18 | Упражнение в равновесии | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Стойка. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижные игры. Упр. для развития игровой деятельности | Практика |
| 19 | Индивидуальное творчество | Использование различных атрибутов, пособий для развития двигательной активности. ОРУ. Эстафеты со скакалками. Упр. для формирования правильной осанки | Практика |
| 20 | Упражнения с гимнастическими палками и с обручем | Чередование ходьбы и бега. Перестроение под музыку. ОРУ с гимнастическими палками и с обручами. Подвижные игры. Упр. на развитие координационных способностей | Практика |
| 21 | Упражнения для развития ритма | Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. Сужение и расширение круга. | Практика |

| | | | |
|----|--|---|----------|
| | | ОРУ. Эстафета с обручами. Упр. для развития пластичности | |
| 22 | Упражнения на передачу в движении характера музыки | Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма | Практика |
| 23 | Упражнения на умение сочетать движение с музыкой | Ритмико-гимнастические упр. с флажками. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма | Практика |
| 24 | Упражнения на внимание | Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, учитывая характер музыки. ОРУ. Музыкальная игра. Упражнение на расслабление | Практика |
| 25 | Итоговое занятие | Участие в школьных и классных праздниках и концертах | Практика |
| 26 | Танцевальные упражнения | Танцевальные упражнения. ОРУ в движении. Подвижная игра. Упр. для развития чувства ритма | Практика |
| 27 | Танцевальные движения | Обучение танцевальным движениям. ОРУ. Музыкальная игра. Упр. для укрепления свода стопы | Практика |
| 28 | Соединение движения с музыкой | Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упр. для расслабления | Практика |
| 29 | Упражнения на развитие танцевального творчества | Танцевальные упр. «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Кружение. Танцы «Русская плясовая», «Хороводный». Упр. на развитие мелкой моторики рук, чувства ритма. | Практика |
| 30 | Элементы русских народных плясок | Танцевальные упр. «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Плясовая «Как пошли наши подруженьки гулять». Подвижные игры. Упр. на расслабление | Практика |
| 31 | Итоговое занятие | Участие в школьных и классных праздниках и концертах | Практика |

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 класс

| № п/п | Тема занятия | Всего | Теория | Практика |
|--|--|-------|--------|----------|
| Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов) | | | | |
| 1 | 1. Вводный | 1 | - | 1 |
| 2 | 2. Разновидности ходьбы | 1 | - | 1 |
| 3 | 3. Танцевальный шаг на полупальцах | 1 | - | 1 |
| 4 | 4. Перестроения | 1 | - | 1 |
| 5 | 5. Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме | 1 | - | 1 |
| 6 | 6. Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку | 1 | - | 1 |

| | | | | |
|---|--|-----------|----------|-----------|
| 7 | 7. Упражнение с препятствиями и на координацию движений | 1 | - | 1 |
| 8 | 8. Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой | 1 | - | 1 |
| 9 | 9. Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч) | | | | |
| 10 | 1. Вводный | 1 | - | 1 |
| 11 | 2. Упражнения на внимание | 1 | - | 1 |
| 12 | 3. Упражнение на расслабление мышц | 1 | - | 1 |
| 13 | 4. Упражнение на координацию движений | 1 | - | 1 |
| 14 | 5. Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы | 1 | - | 1 |
| 15 | 6. Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности | 1 | - | 1 |
| 16 | 7. Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (9 ч) | | | | |
| 17 | 1. Импровизация движений | 1 | - | 1 |
| 18 | 2. Упражнение в равновесии | 1 | - | 1 |
| 19 | 3. Индивидуальное творчество | 1 | - | 1 |
| 20 | 4. Упражнения с гимнастическими палками | 1 | - | 1 |
| 21 | 5. Упражнения с обручем | 1 | - | 1 |
| 22 | 6. Упражнения для развития ритма | 1 | - | 1 |
| 23 | 7. Упражнение на передачу в движении характера музыки | 1 | - | 1 |
| 24 | 8. Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание | 1 | - | 1 |
| 25 | 9. Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| Народные пляски и современные танцевальные движения (8 часов) | | | | |
| 26 | 1. Танцевальные упражнения и движения | 1 | - | 1 |
| 27 | 2. Соединение движения с музыкой | 1 | - | 1 |
| 28 | 3. Русские народные игры | 1 | - | 1 |
| 29 | 4. Упражнение на развитие танцевального творчества | 2 | - | 2 |
| 30 | 5. Элементы русских народных плясок | 2 | - | 2 |
| 31 | 6. Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| | Всего | 33 | 0 | 33 |

Содержание программы

| № п/п | Тема | Основные узловые моменты | Форма |
|-------|---------|---|----------|
| 1 | Вводный | Инструктаж по ТБ. Разные виды ходьбы под счет, под музыку, виды бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для | Практика |

| | | | |
|----|---|--|----------|
| | | формирования правильной осанки. | |
| 2 | Разновидности ходьбы | Ходьба и бег под музыку с изменением темпа движения. Отражение разными видами ходьбы ритмического рисунка мелодии. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение для развития быстроты реакции движения. | Практика |
| 3 | Танцевальный шаг на полупальцах | Разновидности прыжков под счет. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах. Отражение хлопками ритмического рисунка мелодии. Подвижная игра. Упражнения для развития координационных способностей | Практика |
| 4 | Перестроения | Разновидности прыжков с изменением ритма музыки. Перестроения под музыку в шеренгу, в круг. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах. Подвижная игра. Упражнения для развития гибкости | Практика |
| 5 | Подбрасывание малого мяча, обруча в заданном ритме | Подбрасывание малого мяча, обруча под счет из положения стоя, сидя с изменением темпа счета, под музыку. Составление простых ритмических рисунков. Подвижная игра. ОРУ с флажками. Упражнения для укрепления свода стопы | Практика |
| 6 | Перекатывание, катание, бросание малого мяча, обруча под музыку | Перекатывание, катание малого мяча, чередуя с подбрасываниями и передачами в движении под изменяющийся темп музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для развития пространственной ориентировки | Практика |
| 7 | Упражнения с препятствиями и на координацию движений | Перестроения. Разновидности ходьбы и с преодолением препятствий, изменением ритма движений. Чередование ходьбы и бега с перестроением под определенный темп музыкального сопровождения. Подвижная игра. Упр. для развития гибкости и для укрепления мышц спины | Практика |
| 8 | Упражнения с обручем, скакалкой, гимнастической палкой | Упражнение в движении с гимнастическими палками, скакалками, обручем под изменяющийся темп музыки. Составление простых ритмических рисунков. Подвижная игра. Упр. для укрепления мышц пресса | Практика |
| 9 | Итоговое занятие | Участие в школьных и классных праздниках и концертах | Практика |
| 10 | Вводный | Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Упр. развивающие музыкальный слух, ритм, | Практика |

| | | | |
|----|--|---|----------|
| | | память. Знакомство с барабаном. Отстукивание ритма на слух. Подвижная игра. Упр. на развитие внимания | |
| 11 | Упражнения на внимание | Чередование ходьбы и бега с построениями под определенные доли музыкального произведения. Исполнение различных ритмов на барабане в медленном и быстром темпе. ОРУ. Подвижная игра. Имитационные упражнения | Практика |
| 12 | Упражнение на расслабление мышц | Чередование ходьбы и бега. Знакомство с колокольчиком, его звучанием. Исполнение различных ритмов колокольчиками в медленном и быстром темпе. ОРУ. Танцевальные движения. Подвижная игра. Упр. на релаксацию | Практика |
| 13 | Упражнение на координацию движений и на развитие двигательной активности | Основная стойка. Построения. Играть, отстукивать и отзванивать ритм мелодии. Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Подвижная игра. Упр. на релаксацию | Практика |
| 14 | Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы | Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Передача на различных инструментах основных ритмов знакомых песен. Упр. для формирования правильной осанки. Танец «Стукалка» | Практика |
| 15 | Упражнение на передачу в движении характера музыки | Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Солирование с барабаном и с колокольчиками. Танец с колокольчиками. Упр. для развития координационных способностей | Практика |
| 16 | Итоговое занятие | Участие в школьных и классных праздниках и концертах | Практика |
| 17 | Импровизация движений | Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Свободные движения под музыку разного характера на определенную тему. Упр. для развития быстроты реакции | Практика |
| 18 | Упражнение в равновесии | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Стойка. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижные игры. Упр. для развития игровой деятельности | Практика |

| | | | |
|----|---|--|----------|
| 19 | Индивидуальное творчество | Использование различных атрибутов, пособий для развития двигательной активности. ОРУ. Эстафеты со скакалками. Упр. для формирования правильной осанки | Практика |
| 20 | Упражнения с гимнастическими палками и с обручем | Чередование ходьбы и бега. Перестроение под музыку. Свободные движения под музыку разного характера на определенную тему. ОРУ с гимнастическими палками и с обручами. Игра с пением. Упр. на развитие координационных способностей | Практика |
| 21 | Упражнения для развития ритма | Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. Подражательные движения. Сужение и расширения круга. ОРУ. Эстафета с обручами. Упр. для развития пластичности | Практика |
| 22 | Упражнения на передачу в движении характера музыки | Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма | Практика |
| 23 | Упражнения на умение сочетать движение с музыкой | Ритмико-гимнастические упр. с флажками. Свободные движения под музыку разного характера на определенную тему. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма | Практика |
| 24 | Упражнения на внимание | Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, учитывая характер музыки. Подражательные движения. ОРУ. Музыкальная игра. Упражнение на расслабление | Практика |
| 25 | Итоговое занятие | Участие в школьных и классных праздниках и концертах | Практика |
| 26 | Танцевальные упражнения | Танцевальные упражнения. ОРУ в движении. Подвижная игра. Упр. для развития чувства ритма | Практика |
| 27 | Танцевальные движения | Знакомство с новыми элементами танца и движениями: присядка, полуприсядка на месте и с продвижением. ОРУ. Музыкальная игра. Упр. для укрепления свода стопы | Практика |
| 28 | Соединение движения с музыкой | Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упр. для расслабления | Практика |
| 29 | Упражнения на развитие танцевального творчества. Вальс. | Знакомство с новыми элементами танца: шаг вальса прямой и с поворотом. Упр. на развитие мелкой моторики рук, чувства ритма. | Практика |
| 30 | Элементы русских | Танцевальные упр. «русский хоровод», | Практика |

| | | | |
|----|------------------|--|----------|
| | народных плясок | «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Плясовая «Как пошли наши подруженьки гулять». Подвижные игры. Упр. на расслабление | |
| 31 | Итоговое занятие | Участие в школьных и классных праздниках и концертах | Практика |

Методическое обеспечение программы

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 548923307783482480876436394463496321380627608327

Владелец Павлова Наталья Викторовна

Действителен с 13.07.2023 по 12.07.2024