

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №15»

МБОУ СШ № 15

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом  
протокол от 28.08.2023 г.  
№1

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_Щеглетова Е.П.  
28.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СШ № 15  
\_\_\_\_\_Букарев А.С.  
приказ от 28.08.2023 г. №  
163-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
коррекционного курса «Ритмика»  
для обучающихся с ЗПР  
(АОП НОО вариант 7.2)

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- АОП НОО МБОУ СШ №15
- Учебного плана МБОУ СШ №15 начального образования для обучающихся с ОВЗ.

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

Основные **направления** работы по ритмике:

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

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

Преподавание ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции нарушений психического и физического развития обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности. На занятиях по ритмике используются такие средства, как упражнения, игры со словом, элементы гимнастики под музыку, образные этюды. Основным принципом построения ритмики является тесная связь движений и музыки, где организующим началом выступают музыка, ритм. Коррекция нарушенных функций и дальнейшее развитие сохранных требуют от обучающегося собранности, внимания, конкретности представлений, развития памяти – эмоциональной, зрительной, образной (при восприятии образца движений), словесно-логической (при осмыслении задач и запоминании последовательности выполнения движений под музыку), двигательно-моторной (двигательно-мышечные ощущения), произвольной (связанной с самостоятельным выполнением упражнений). Специфические средства воздействия являются основой формирования универсальных учебных действий: обучающиеся учатся слушать музыку, выполнять разнообразные движения, петь, танцевать.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: учащиеся 1-4 классов (7 – 12 лет).

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий: 30 минут. Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

### **Связь содержания программы с учебными предметами**

Во время занятий по ритмике дети учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать. Содержание обучения направлено на развитие и корректирование координации движений, моторики, пространственной ориентировки. Музыкальные и речевые сопровождения создают условия для развития речи учащихся, их эстетического воспитания. Ритмика имеет тесную связь и взаимодействие с такими предметами как: музыка, математика, чтение, окружающий мир.

Программа содержит 5 разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.
2. Ритмико-гимнастические упражнения.
3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.
4. Игры под музыку.
5. Танцевальные упражнения.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве. Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические

упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений. Основная цель данных упражнений — научить умственно отсталых детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы. Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев. Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Обучению умственно отсталых детей танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой.

### **3. МЕСТО КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа по курсу «Ритмика» рассчитана на **5 лет обучения** для детей с ОВЗ - 7.2: **33 часа** (одно занятие в неделю) в 1 и 1дополнительном классах и **34 часа** (одно занятие в неделю) во 2 – 4 классах **после уроков во второй половине дня.**

### **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

#### **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.

## 5. СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Упражнения на ориентировку в пространстве», «Ритмико-гимнастические упражнения», «Упражнения с детскими музыкальными инструментами», «Игры под музыку», «Танцевальные упражнения». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под музыку;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- развитие двигательных качеств на программном материале, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Основой программы является музыкально - ритмический материал, который, с одной стороны, представляет основы музыкально-двигательной деятельности, а с другой – содержание, отобранное и проверенное многолетней педагогической практикой, подтвердившей необходимость занятий ритмикой для успешного развития личности обучающихся.

В раздел **ритмико-гимнастических упражнений** входят упражнения на ориентировку в пространстве. В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба, бег, перестроения с образованием круга, шеренги, движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представления обучающихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

Общеразвивающие упражнения формируют красивую осанку, дают возможность согласовывать движения с характером музыки (веселая, грустная), средствами музыкальной выразительности (темпом, динамикой, регистром), развивают способность переживать содержание музыкального образа, что позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений.

Упражнения с предметами – развивают ловкость, точность движений. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз. Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, формируют активность и воображение, координацию и выразительность движений.

Основная цель упражнений на координацию движений – научить согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Упражнения на расслабление мышц помогают снятию мышечного напряжения. Рекомендуется проводить в игровой форме (изобразить маятник, заводную куклу, имитация стряхивания воды с пальцев).

**Упражнения с детскими музыкальными инструментами** применяются для развития подвижности пальцев, умения соблюдать ритмичность и координацию движений рук. Этот вид деятельности вызывает у обучающихся живой эмоциональный интерес, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие. С помощью музицирования на детских музыкальных инструментах формируются все компоненты музыкального слуха: тембровый, динамический, ритмический, мелодический.

**Игры под музыку** являются важным средством сенсорного развития, в частности развития у обучающихся слуховых ощущений. Они обогащают воспитанников новыми впечатлениями, развивают у них инициативу, способность к восприятию и различению основных свойств музыкального вкуса, формируют умение создавать музыкально-двигательный образ, ориентироваться в пространстве, помогают в формировании чувства коллективизма, взаимопомощи, дисциплинированности.

Особенностью раздела «**Танцевальные упражнения**» является то, что обучению танцам предшествует работа по формированию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения (простой хороводный шаг связан со спокойной русской мелодией, а топающий – с плясовой). Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками заставляет ходить бодрее, энергичнее. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко. Задания этого раздела носят не только развивающий характер, но и познавательный. Разучивая движения, обучающиеся знакомятся с их названиями (хороводный шаг, топающий шаг, притоп).

Особенностью организации учебного процесса по данному курсу является непрерывная повторяемость полученных навыков и умений, возвращение к ним на последующих уроках, использование на более сложном материале, включение в них новых элементов, а следовательно, их развитие и совершенствование.

Успех в обучении ритмике обучающихся класса зависит, с одной стороны – от учета трудностей и особенностей овладения ими музыкально-ритмической деятельностью, а с другой – от учета их психофизических способностей. Состав класса разнороден, поэтому трудности и потенциальные возможности каждого обучающегося своеобразны. В данном курсе имеет место дифференциация учебных требований к разным категориям обучающихся по степени их обучаемости.

Принципы, используемые на уроках ритмики, следующие:

1. Дидактические принципы:

- доступности обучения (обучение на уровне возможностей обучающихся);
- наглядности (иллюстрации, образцы движений, видеозаписи танцевальных композиций);
- индивидуального и дифференцированного подхода, которые предполагают учет особенностей развития высших психических функций и музыкально двигательных способностей;
- систематичности и последовательности( при изучении нового используются навыки и умения, приобретенные ранее );
- связь с жизнью(при знакомстве с новым материалом опираться на имеющийся жизненный опыт обучающихся - предметы и образы окружающего мира, знания, полученные на других предметах);

2. Принципы коррекционно - развивающего сопровождения:

- развитие динамичности восприятия (задания по степени нарастающей трудности, многократной повторяемости с элементами новизны, смена видов деятельности);
- принцип продуктивной обработки информации( от простого упражнения к концертному исполнению сложного танцевального произведения);
- развития и коррекции высших психических функций: (активизация слухового восприятия через музыкально-дидактические игры, исполнение различных упражнений на ориентировку в пространстве, координации движений).

## 6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Тема занятия	Всего	Теория	Практи-
---	--------------	-------	--------	---------

п/п				ка
<b>Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)</b>				
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, перекачивание 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
<b>Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч)</b>				
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
<b>Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (9 ч)</b>				
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
<b>Народные пляски и современные танцевальные движения (8 часов)</b>				
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
	<b>Всего</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>33</b>

### Содержание программы

№	Тема	Основные узловые моменты	Форма
---	------	--------------------------	-------

п/п			
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 мячами. Подвижная 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 на музыкальные темы.	Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	Практика
18	Упражнения, развива-	Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. ОРУ.	Практика

	ющие темп и ритм	Подвижные игры. Упражнения на гимнастической скамейке и с мячами. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	
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. Упражнение на релаксацию.	Практика
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
<b>Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)</b>				
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
<b>Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч)</b>				
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
<b>Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (9 ч)</b>				
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
<b>Народные пляски и современные танцевальные движения (8 часов)</b>				
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
<b>Всего</b>		<b>33</b>	<b>0</b>	<b>33</b>

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

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

**2 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)</b>				
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
<b>Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч)</b>				
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
<b>Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (9 ч)</b>				
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
<b>Народные пляски и современные танцевальные движения (9 часов)</b>				
26	1. Танцевальные упражнения и движения	1	-	1
27	2. Соединение движения с музыкой	1	-	1
28	3. Русские народные игры	2	-	2
29	4. Упражнение на развитие танцевального творчества	2	-	2
30	5. Элементы русских народных плясок	2	-	2
31	6. Итоговое занятие	1	-	1
	<b>Всего</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>34</b>

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

		лаксацию.	
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 «птопаем 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

№ п/п	Тема занятия	Всего	Теория	Практика
<b>Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)</b>				
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
<b>Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч)</b>				
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
<b>Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (9 ч)</b>				
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
<b>Народные пляски и современные танцевальные движения (8 часов)</b>				
26	1. Танцевальные упражнения	1	-	1
27	2. Танцевальные движения	1	-	1
28	3. Соединение движения с музыкой	2	-	2
29	4. Упражнения на развитие танцевального творчества	2	-	2
30	5. Элементы русских народных плясок	2	-	2
31	6. Итоговое занятие	1	-	1
	<b>Всего</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>34</b>

### Содержание программы

№	Тема	Основные узловые моменты	Форма
---	------	--------------------------	-------

п/п			
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, прыжки 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 му-	Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Солирование с барабаном и с колокольчика-	Практика



	зыки	ми. Танец с колокольчиками. Упр. для развития координационных способностей	
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. ОРУ. Эстафета с обручами. Упр. для развития пластичности	Практика
22	Упражнения на передачу в движении характера музыки	Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма	Практика
23	Упражнения на умение сочетать движение с музыкой	Ритмико-гимнастические упр. с флажками. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма	Практика
24	Упражнения на внимание	Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, учитывая характер музыки. ОРУ. Музыкальная игра. Упражнение на расслабление	Практика
25	Итоговое занятие	Участие в школьных и классных праздниках и концертах	Практика
26	Танцевальные упражнения	Танцевальные упражнения. ОРУ в движении. Подвижная игра. Упр. для развития чувства ритма	Практика
27	Танцевальные движения	Обучение танцевальным движениям. ОРУ. Музыкальная игра. Упр. для укрепления свода стопы	Практика
28	Соединение движения с музыкой	Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упр. для расслабления	Практика
29	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**

№	Тема занятия	Всего	Теория	Прак-
---	--------------	-------	--------	-------

п/п				тика
<b>Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)</b>				
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
<b>Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч)</b>				
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
<b>Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (9 ч)</b>				
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
<b>Народные пляски и современные танцевальные движения (8 часов)</b>				
26	1. Танцевальные упражнения и движения	1	-	1
27	2. Соединение движения с музыкой	1	-	1
28	3. Русские народные игры	2	-	2
29	4. Упражнение на развитие танцевального творчества	2	-	2
30	5. Элементы русских народных плясок	2	-	2
31	6. Итоговое занятие	1	-	1
	<b>Всего</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>34</b>

№ п/п	Тема	Основные узловые моменты	Форма
1	Вводный	Инструктаж по ТБ. Разные виды ходьбы под счет, под музыку, виды бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для формирования правильной осанки.	Практика
2	Разновидности ходьбы	Ходьба и бег под музыку с изменением темпа движения. Отражение разными видами ходьбы ритмического рисунка мелодии. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение для развития быстроты реакции движения.	Практика
3	Танцевальный шаг на полупальцах	Разновидности прыжков под счет. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах. Отражение хлопками ритмического рисунка мелодии. Подвижная игра. Упражнения для развития координационных способностей	Практика
4	Перестроения	Разновидности прыжков с изменением ритма музыки. Перестроения под музыку в шеренгу, в круг. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах. Подвижная игра. Упражнения для развития гибкости	Практика
5	Подбрасывание малого мяча, обруча в заданном ритме	Подбрасывание малого мяча, обруча под счет из положения стоя, сидя с изменением темпа счета, под музыку. Составление простых ритмических рисунков. Подвижная игра. ОРУ с флажками. Упражнения для укрепления свода стопы	Практика
6	Перекатывание, катание, бросание малого мяча, обруча под музыку	Перекатывание, катание малого мяча, чередуя с подбрасываниями и передачами в движении под изменяющийся темп музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для развития пространственной ориентировки	Практика
7	Упражнения с препятствиями и на координацию движений	Перестроения. Разновидности ходьбы и с преодолением препятствий, изменением ритма движений. Чередование ходьбы и бега с перестроением под определенный темп музыкального сопровождения. Подвижная игра. Упр. для развития гибкости и для укрепления мышц спины	Практика
8	Упражнения с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	Упражнение в движении с гимнастическими палками, скакалками, обручем под изменяющийся темп музыки. Составление простых ритмических рисунков. Подвижная игра. Упр. для укрепления мышц пресса	Практика
9	Итоговое занятие	Участие в школьных и классных праздниках и концертах	Практика
10	Вводный	Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Упр. развивающие музыкальный слух, ритм, 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. 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 двига-	Основная стойка. Построения. Играть, отстукивать и отзванивать ритм мелодии. Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, вступая в нужное время,	Практика

	тельной активности	учитывая характер музыки. Подвижная игра. Упр. на релаксацию	
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 скалками. 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 расширение круга. ОРУ. Эстафета с обручами. Упр. для развития пластичности	Практика
22	Упражнения на передачу в движении характера музыки	Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма	Практика
23	Упражнения на умение сочетать движение с музыкой	Ритмико-гимнастические упр. с флажками. Свободные движения под музыку разного характера на определенную тему. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма	Практика
24	Упражнения на внимание	Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, учитывая характер музыки. Подражательные движения. ОРУ. Музыкальная игра. Упражнение на расслабление	Практика
25	Итоговое занятие	Участие в школьных и классных праздниках и концертах	Практика
26	Танцевальные упражнения	Танцевальные упражнения. ОРУ в движении. Подвижная игра. Упр. для развития чувства ритма	Практика
27	Танцевальные движения	Знакомство с новыми элементами танца и движениями: присядка, полуприсядка на месте и с продвижением. ОРУ. Музыкальная игра. Упр. для укрепления свода стопы	Практика
28	Соединение движения с музыкой	Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упр. для расслабления	Практика

29	Упражнения на развитие танцевального творчества. Вальс.	Знакомство с новыми элементами танца: шаг вальса прямой и с поворотом. Упр. на развитие мелкой моторики рук, чувства ритма.	Практика
30	Элементы русских народных плясок	Танцевальные упр. «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Плясовая «Как пошли наши подруженьки гулять». Подвижные игры. Упр. на расслабление	Практика
31	Итоговое занятие	Участие в школьных и классных праздниках и концертах	Практика

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое оснащение включает: ноутбук, дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, корзины акустическая аппаратура, гимнастические ленты; детские музыкальные инструменты.