

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Центр образования «Каразей»

РЕКОМЕНДОВАНО
Заседание ШМО учителей
МКОУ ЦО «Каразей»
Протокол № 1
от « 29 » 08 2024 г.
Руководитель ШМО
Скоробогатова
Н.А. Ск

СОГЛАСОВАНО
Заместитель
директора по УВР
МКОУ ЦО
«Каразей»
Шарова Т.Г. ШТ
от « 29 » 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МКОУ ЦО «Каразей»
№
от « 30 » 08 2024 г.

Рабочая адаптированная основная
общеобразовательная программа
по ритмике
для 3, 5, 6, 8 классов
детей с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
На 2024-2025 учебный год

Учитель:
Зуева Т. В.
Квалификационная категория:
соответствие занимаемой должности

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа коррекционно-развивающего курса «Ритмика» для обучающихся 3, 5, 6, 8 классов с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана на основе примерной АООП (вариант 1) в соответствии с ФГОС и учебным планом МКОУ ЦО «Каразей».

Рабочая программа рассчитана на 34 часа при недельной нагрузке в 1 час – 3 класс, 34 часа при недельной нагрузке в 1 час – 5 класс, 34 часа при недельной нагрузке в 1 час – 6 класс, 34 часа при недельной нагрузке в 1 час – 8 класс.

Преподавание ритмики в специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся с интеллектуальными нарушениями обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей с ОВЗ средствами музыкально-ритмической деятельности.

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

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

Задачи:

- развивать умение слушать музыку, выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением;
- развивать координацию движений, чувства ритма, темпа, корректировать общую и речевую моторику, пространственную ориентировку;
- прививать навыки участия в коллективной творческой деятельности;
- овладевать музыкально-ритмической деятельностью, в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- усваивать основы специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально – ритмические рисунки, импровизации);
- овладевать различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;
- формировать и совершенствовать двигательные навыки, обеспечивающие развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;

- корректировать имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц;
- формировать правильную осанку;
- развивать мышечную память, творческое воображение, мышление;
- развивать эстетический вкус, эмоциональное и физическое благополучие.

Общая характеристика учебного предмета

Коррекционно-развивающая работа предусматривает организацию и проведение занятий, способствующих социально-личностному развитию обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), коррекции недостатков в психическом и физическом развитии средствами музыкально-ритмической деятельности и освоению ими содержания образования. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) часто наблюдается нарушение двигательных функций.

Легкая умственная отсталость обучающихся связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет). Общим признаком у всех обучающихся с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания образования и социальной адаптации.

Ритмика, являясь синтетическим, интегративным видом деятельности, позволяет решать целый спектр разнообразных образовательных, воспитательных, развивающих и коррекционных задач, лежащих во многих плоскостях, - от задач укрепления здоровья обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), развития их психомоторики, до задач формирования и развития у них творческих способностей, коммуникативных умений и навыков.

Важной задачей, имеющей коррекционное значение, является развитие музыкально-ритмических движений, в ходе формирования которых интенсивно происходит эмоционально-эстетическое развитие детей, а также коррекция недостатков двигательной сферы. В процессе движений под музыку происходит их пространственно-временная организация, они приобретают плавность, становятся более точными и т. д. При этом повышается их общая выразительность. Занятия ритмикой способствуют коррекции осанки, развитию координации движений, дают возможность переключаться с одного вида движения на другой, а также занятия оказывают влияние на личностный облик

детей: у них формируется чувство партнерства, складываются особые отношения со сверстниками.

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. Развитие движений в сочетании с музыкой и словом представляет целостный коррекционно-воспитательный процесс.

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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы предусматривает степень нарастания сложности познавательного материала, от получения знаний, до применения их в повседневной жизни.

Основные направления работы по ритмике:

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

Содержание учебного предмета ритмика 3 класс.

Упражнения на ориентировку в пространстве:

Введение. Что такое ритмика. Основные танцевальные правила.

Приветствие. Постановка корпуса .

Чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.

Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга.

Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами.

Ритмико-гимнастические упражнения:

1.1 Общеразвивающие упражнения.

Наклоны, повороты и круговые движения головы.

Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук.

Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.

Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни.

Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону.

Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

1.2. Упражнения на координацию движений.

Упражнения на сложную координацию движений с предметами.

Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков.

Самостоятельное составление простых ритмических рисунков.

Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

1.3. Упражнения на расслабление мышц.

Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц.

Поднятие рук вверх, вытягивание корпуса — стойка на полупальцах,

Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами:

Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.

Исполнение гаммы на детском пианино в пределах одной октавы.

Разучивание несложных мелодий.

Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

Игры под музыку:

Музыкальные игры с предметами.

Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца.

Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Смена ролей в импровизации.

Действия с воображаемыми предметами.

Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

Игра «Узнай по голосу»

Танцевальные упражнения:

Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег.

Сильные поскоки, боковой галоп.

Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.

Движения парами: боковой галоп, поскоки.

Основные движения народных танцев.

Итоговый урок.

Содержание учебного предмета ритмика 5, 6, 8 класс.

Упражнения на ориентировку в пространстве:

Правильное исходное положение. Ходьба и бег (с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка).

Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами во время ходьбы., более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

Ритмико-гимнастические упражнения:

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Самостоятельное составление

несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка). Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)

Упражнения с детскими музыкальными инструментами:

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

Игры под музыку:

Выполнение различных ролей в группе (лидера, исполнителя, критика), умение договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Различение характера музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека).

Исполнение игр с пением и речевым сопровождением.

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Танцевальные упражнения:

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

№ п/п	Содержание	Количество часов			
		3 класс	5 класс	6 класс	8класс
1	Раздел I Упражнения на ориентировку в пространстве.	5	5	5	6

2	Раздел II Ритмико-гимнастические упражнения	13	13	13	13
3	Раздел III Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	4	3	4	4
4	Раздел IV Игры под музыку.	5	6	6	5
5	Раздел V Танцевальные упражнения.	6	7	6	6
5	Итого	33	34	34	34

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- наличие эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном и самобытном разнообразии;
- приобретение начальных навыков социокультурной адаптации в современном мире и позитивная самооценка своих музыкально-творческих возможностей;
- развитие мотивов музыкально-учебной деятельности.

Метапредметные:

- наблюдение за различными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности, понимание их специфики и эстетического многообразия;
- ориентированность в культурном многообразии окружающей действительности, участие в жизни класса.

Предметные:

- развитие художественного вкуса, устойчивого интереса к музыкально-ритмическому искусству и различным видам (или какому-либо виду) творческой деятельности;
- развитое художественное восприятие, умение оценивать произведения разных видов искусств, размышлять о музыке и танцевальном искусстве как способе выражения духовных переживаний человека;
- общее понятие о роли музыки в жизни человека и его духовно-нравственном развитии, знание основных закономерностей музыкального и танцевального искусства;
- представление о художественной картине мира на основе освоения отечественных традиций и постижения историко-культурной, этнической, региональной самобытности музыкального и танцевального искусства разных народов.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ п/п	Раздел Тема	Количество часов	Основное содержание
	Раздел I Упражнения на ориентировку в пространстве	5	Содержание этого раздела составляют упражнения, помогающие обучающимся ориентироваться в пространстве. Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием правой ноги вперед и с оттягиванием носка. Построение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.
1	Введение. Что такое ритмика. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса	1	
2	Чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину	1	
3	Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга	1	
4	Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг	1	
5	Выполнение движений с предметами	1	
	Раздел II Ритмико-гимнастические упражнения	13	Основное содержание этого раздела составляют ритмико-

6	1.1 <i>Общеразвивающие упражнения.</i> Наклоны, повороты и круговые движения головы	1	гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. Также в раздел входят задания на выработку координационных движений.
7	Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук	1	Основная цель данных упражнений – научить обучающихся согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы. Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность обучающимся отдохнуть от активной физической нагрузки.
8	Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение	1	
9	Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни	1	
10	Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону	1	
11	Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки	1	
12	1.2. <i>Упражнения на координацию движений.</i> Упражнения на сложную координацию движений с предметами	1	

13	Одновременноеотхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков	1	
14	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков	1	
15	Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот	1	
16	1.3. Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц	1	
17	Поднятие рук вверх, вытягивание корпуса — стойка на полупальцах	1	
18	Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону	1	
	Раздел III Упражнения с детскими музыкальными инструментами	4	Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев. Движение кистей рук в разных направлениях. Поочередное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой
19	Упражнение для кистей рук с барабанными палочками	1	
20	Исполнение гаммы на детском пианино в пределах одной октавы	1	
21	Разучивание несложных мелодий	1	
22	Исполнение различных ритмов на барабане и бубне	1	

			отдельно под счет с проговариванием стихов, попевок и без них.
	Раздел IV Игры под музыку	6	Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить обучающихся создавать музыкально-двигательный образ. После того как обучающиеся научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен, а в дальнейшем и хорошо известных сказок. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий танцевальный бег сменяется стремительным спортивным; легкое подпрыгивание – тяжелым и т.д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах (повадки зверей и птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.
23	Музыкальные игры с предметами	1	
24	Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца	1	
25	Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Смена ролей в импровизации	1	
26	Действия с воображаемыми предметами	1	
27	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением	1	
28	Игра «Узнай по голосу»	1	
	Раздел V Танцевальные упражнения	6	Задания этого раздела должны носить не только развивающий,

29	Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег	1	но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, обучающиеся знакомятся с их названиями, а также с основными движениями этих танцев. Исполнение танцев разных народов приобщает обучающихся к народной культуре, умению находить в движениях характерны особенности танцев разных национальностей Знакомство с танцевальными движениями.
30	Сильные поскоки, боковой галоп	1	
31	Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением	1	
32	Движения парами: боковой галоп, поскоки	1	Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах.
33	Основные движения народных танцев	1	Прямой галоп. Маховые движения рук.
34	Итоговый урок	1	Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек – движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5, 6, 8 класс

№ п/п	Раздел Тема	Количество часов	Основное содержание
	Раздел I Упражнения на ориентировку в пространстве	5	Содержание этого раздела составляют упражнения, помогающие обучающимся ориентироваться в пространстве. Правильное исходное положение.
1	Понятие о ритме движения и музыки. Ритмическая ходьба под счёт (упражнения на ориентировку в пространстве)	1	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием правой ноги вперед и с оттягиванием носка. Построение в круг из шеренги, цепочки.
2	Упражнения на ориентировку в пространстве: основные танцевальные точки; диагональ, середина.	1	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Узнавание ритмов в окружающем мире.
3	Упражнения на ориентировку в пространстве: перестроения из круга в колонны, в линии, в диагонали	1	Выполнение ходьбы и бега с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка под счёт. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала в различном темпе. Ходьба по кругу, цепочкой, змейкой.
4	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию движений. Понятие о рабочей и опорной ноге	1	
5	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге, выполнении движений.	1	
	Раздел II Ритмико-гимнастические упражнения	13	Основное содержание этого раздела составляют ритмико-

6	<i>1.1 Общеобразовательные упражнения.</i> Наклоны, повороты и круговые движения головы. Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	1	гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. Также в раздел входят задания на выработку координационных движений. Основная цель данных упражнений – научить обучающихся согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы. Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность обучающимся отдохнуть от активной физической нагрузки.
7	Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук . Подготовительные упражнения к танцам.	1	
8	Подготовительные упражнения к танцам. Выполнять элементы танцевальных движений «Полька»: поскоки, прямой, боковой галоп.	1	
9	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Если нравится тебе, делай так!».	1	
10	Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в шахматном порядке.	1	
11	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	1	
12	<i>1.2. Упражнения на координацию движений.</i> Упражнения на сложную координацию движений с предметами	1	
13	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	1	
14	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков	1	

15	Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот	1	
16	1.3. Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц	1	
17	Поднятие рук вверх, вытягивание корпуса — стойка на полупальцах	1	
18	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Делай, как я».	1	
	Раздел III Упражнения с детскими музыкальными инструментами	4	Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев. Движение кистей рук в разных направлениях. Поочередное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет с проговариванием стихов, попевок и без них.
19	Упражнение для кистей рук с барабанными палочками	1	
20	Исполнение гаммы на детском пианино в пределах одной октавы	1	
21	Разучивание несложных мелодий	1	
22	Исполнение различных ритмов на барабане и бубне	1	
	Раздел IV Игры под музыку	6	Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить обучающихся
23	Музыкальные игры с предметами	1	

24	Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца	1	создавать музыкально-двигательный образ. После того как обучающиеся научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен, а в дальнейшем и хорошо известных сказок. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий танцевальный бег сменяется стремительным спортивным; легкое подпрыгивание – тяжелым и т.д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах (повадки зверей и птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.
25	Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Смена ролей в импровизации	1	
26	Действия с воображаемыми предметами	1	
27	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением	1	
28	Игра «Узнай по голосу»	1	
	Раздел V Танцевальные упражнения	6	Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, обучающиеся знакомятся с их названиями, а также с основными движениями этих танцев.
29	Танцы. «Полька»:	1	
30	Танцы. «Полька»:	1	

31	Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением	1	Исполнение танцев разных народов приобщает обучающихся к народной культуре, умению находить в движениях характерны особенности танцев разных национальностей Знакомство с танцевальными движениями.
32	Движения парами: боковой галоп, поскоки	1	Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах.
33	Основные движения народных танцев	1	Прямой галоп. Маховые движения рук.
34	Итоговый урок	1	Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек – движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.