

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Самарской области**

**Департамент образования Администрации городского округа Самара**

**МБОУ Школа № 132 г.о.Самара**

**РАССМОТРЕНО**

Председатель МО

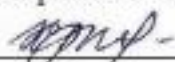


Полужкова Н.Г.

Приказ № 1  
От 24.08 2026г.

**ПРОВЕРЕНО**

Зам.директора по УВР



Хритонова Т.В.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ  
«Школа №132»



Сokolov N.V.

Приказ № 449  
От 24.08 2026г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по коррекционному курсу

«Ритмика»

1- 4 класс

(АООП обучающихся с нарушением интеллекта)

**ВАРИАНТ 1**

Самара  
2026 год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

## 2. Общая характеристика коррекционного курса «Ритмика»

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

**Задачи курса:**

- Развивать восприятие музыкальных образов и выражать их в движениях
- Научить согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности.
- Развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления).
- Развивать чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки;
- Научить школьников правильно и осмысленно двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением.

- Выработать достаточно прочные навыки выполнения упражнений.
- Развивать координацию движений.
- Развивать умение слушать музыку.
- Научить выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением.
- Развивать творческие способности личности.
- Прививать навыки участия в коллективной творческой деятельности.

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

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

**Коррекция отдельных сторон психической деятельности:**

коррекция – развитие восприятия, представлений, ощущений;

коррекция – развитие двигательной памяти;

коррекция – развитие внимания;

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

развитие пространственных представлений и ориентации;

развитие представлений о времени.

**Развитие различных видов мышления:**

развитие наглядно-образного мышления;

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

**Развитие основных мыслительных операций:**

развитие умения сравнивать, анализировать;

развитие умения выделять сходство и различие понятий;

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

воспитание самостоятельности принятия решения;

формирование устойчивой и адекватной самооценки;

формирование умения анализировать свою деятельность.

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

### 3. Описание места курса коррекционно-развивающей области

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

Курс коррекционно-развивающей области «Ритмика» реализуется с 1 по 4 класс.

Программа курса коррекционно-развивающей области «Ритмика» рассчитана:

- В 1 классе на 33 часа, 1 час в неделю;
- Во 2 классе 34 часа 1 час в неделю
- В 3 классе 34 часа 1 час в неделю
- В 4 классе 34 часа 1 час в неделю

### 4. Личностные результаты:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) форсированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) форсированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) форсированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты:**

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

**5. Содержание учебного предмета**

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

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

- 1.1. Правильное исходное положение.
- 1.2. Ходьба и бег по ориентирам.
- 1.3. Построение и перестроение.
- 1.4. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга.

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

- 2.1. Общеразвивающие упражнения.
- 2.2. Упражнения на координацию движений.
- 2.3. Упражнения на расслабление мышц.

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

- 3.1. Упражнения для кистей рук.
- 3.2. Отстукивание простых ритмических рисунков на музыкальных инструментах.
- 3.3. Игра на музыкальных (детских) инструментах.

**Раздел 4. Музыкальные игры.**

- 4.1. Ритмические движения в соответствии с различным характером музыки.
- 4.2. Имитационные упражнения и игры (игры на подражание конкретным образам).
- 4.3. Музыкальные игры с предметами.
- 4.4. Игры с пением или речевым сопровождением.

**Раздел 5. Танцевальные упражнения.**

- 5.1. Знакомство с танцевальными движениями.

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

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

- 1.1. Правильное исходное положение.

- 1.2. Ходьба и бег по ориентирам.
- 1.3. Построение и перестроение.
- 1.4. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга.

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

- 2.1. Общеразвивающие упражнения.
- 2.2. Упражнения на координацию движений.
- 2.3. Упражнения на расслабление мышц.

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

- 3.1. Упражнения для кистей рук.
- 3.2. Отстукивание простых ритмических рисунков на музыкальных инструментах.
- 3.3. Игра на музыкальных (детских) инструментах.

**Раздел 4. Музыкальные игры.**

- 4.1. Ритмические движения в соответствии с различным характером музыки.
- 4.2. Имитационные упражнения и игры (игры на подражание конкретным образам).
- 4.3. Музыкальные игры с предметами.
- 4.4. Игры с пением или речевым сопровождением.

**Раздел 5. Танцевальные упражнения.**

- 5.1. Знакомство с танцевальными движениями.
- 5.2. Разучивание детских танцев

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

| № п/п | Тема урока                                | Основные виды учебной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Кол-во часов |
|-------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1     | Упражнения на ориентировку в пространстве | Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Поочередное и одновременное сжатие в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. | 1            |
| 2     | Упражнения на ориентировку в пространстве | Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе.              | 1            |
| 3     | Упражнения на ориентировку в пространстве | Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. | 1            |
| 4     | Ритмико-гимнастические упражнения         | Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые                                                                                                                                                                | 1            |

|   |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |
|---|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|   |                                   | <p>движения плечами («паровозики»). Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону, правой руки – вперед, левой – вверх. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.</p> |   |
| 5 | Ритмико-гимнастические упражнения | <p>Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.</p> <p>Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).</p> <p>Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Выставление левой ноги вперед, правой руки – перед собой; правой ноги – в сторону, левой руки – в сторону и т.д. Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе.</p>                                                                                                                                                   | 1 |
| 6 | Ритмико-гимнастические упражнения | <p>Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.</p> <p>Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Отстукивание, прохлопывание, протоптывание простых ритмических рисунков.</p> <p>Подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе.</p>                                                           | 1 |
| 7 | Ритмико-гимнастические упражнения | <p>Перестроение в круг из шеренги, цепочки.</p> <p>Упражнения на выработку осанки. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).</p> <p>Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1 |

|    |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |
|----|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    |                                                  | Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
| 8  | Упражнения с детскими музыкальными инструментами | Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжатие в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке.                                                              | 1 |
| 9  | Упражнения с детскими музыкальными инструментами | Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. | 1 |
| 10 | Упражнения с детскими музыкальными инструментами | Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 |
| 11 | Игры под музыку                                  | Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание – тяжелым, комичным и т.д.). | 1 |

|    |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
|----|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 12 | Игры под музыку                           | Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. | 1 |
| 13 | Танцевальные упражнения                   | Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Танец «Пальчики и ручки».                                                                                                                                                 | 1 |
| 14 | Танцевальные упражнения                   | Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Танец «Пальчики и ручки».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 |
| 15 | Танцевальные упражнения. Танцы и пляски   | Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек движение с платочками). Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Танец «Стукалка». Пляска с султанчиками.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1 |
| 16 | Танцевальные упражнения. Танцы и пляски   | Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек движение с платочками). Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Танец «Стукалка». Пляска с султанчиками.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 |
| 17 | Упражнения на ориентировку в пространстве | Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Наклоны,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 |

|    |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |
|----|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    |                                           | выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»).<br>Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |
| 18 | Упражнения на ориентировку в пространстве | Перестроение в круг из шеренги, цепочки.<br>Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 |
| 19 | Упражнения на ориентировку в пространстве | Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.<br>Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 |
| 20 | Упражнения на ориентировку в пространстве | Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.<br>Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1 |
| 21 | Ритмико-гимнастические упражнения         | Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»).<br>Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты).<br>Перекрестное поднятие и опускание рук.<br>Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону, правой руки – вперед, левой – вверх.<br>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.<br>Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.<br>Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. | 1 |
| 22 | Ритмико-гимнастические                    | Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 |

|    |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|----|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    | упражнения                        | разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону, правой руки – вперед, левой – вверх. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями.                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
| 23 | Ритмико-гимнастические упражнения | Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.<br>Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).<br>Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Выставление левой ноги вперед, правой руки – перед собой; правой ноги – в сторону, левой руки – в сторону и т.д. Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе.                                                                                           | 1 |
| 24 | Ритмико-гимнастические упражнения | Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.<br>Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полу пальцы.<br>Отстукивание, похлопывание, протаптывание простых ритмических рисунков. Подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе.   | 1 |
| 25 | Ритмико-гимнастические упражнения | Перестроение в круг из шеренги, цепочки.<br>Упражнения на выработку осанки. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).<br>Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. | 1 |
| 26 | Упражнения с                      | Перестроение в круг из шеренги, цепочки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1 |

|    |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |
|----|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    | детскими музыкальными инструментами              | Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжатие в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке.                                                                                                             |   |
| 27 | Упражнения с детскими музыкальными инструментами | Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.<br>Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты).<br>Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. | 1 |
| 28 | Упражнения с детскими музыкальными инструментами | Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.<br>Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, полёвок и без них.                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 |
| 29 | Игры под музыку                                  | Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскаков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание – тяжёлым, комичным и т.д.).                                                                                                                                                                                                                                 | 1 |
| 30 | Игры под музыку                                  | Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Игры с пением и речевым сопровождением.                                                                       | 1 |
| 31 | Танцевальные упражнения                          | Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 |

|    |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |
|----|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    |                         | хлопками. Танец «Пальчики и ручки».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |
| 32 | Танцевальные упражнения | Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек движение с платочками). Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Танец «Подружились».                                                                                                                                                                                                                                    | 1 |
| 33 | Танцы и пляски          | Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Пляска с притопами. | 1 |

## 2 класс

| № п/п | Тема урока                                | Основные виды учебной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Кол-во часов |
|-------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1     | Упражнения на ориентировку в пространстве | Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Разучивание несложных мелодий.                                                                                                                                                                  | 1            |
| 2     | Упражнения на ориентировку в пространстве | Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы учеников на шаг вперед, другой – на шаг назад. Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. | 1            |
| 3     | Упражнения на ориентировку в пространстве | Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.                                                                                                                                                                                             | 1            |
| 4     | Ритмико-гимнастические упражнения         | Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.                                                                                                                                                                                                                                               | 1            |

|   |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|---|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|   |                                         | <p>Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться. Разучивание несложных мелодий.</p>                                                                                                                                        |   |
| 5 | Ритмико-гимнастические упражнения       | <p>Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах. Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отклёпывание и протаптывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (бубен, барабан). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус – стойка на полу пальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки (большие и маленькие). Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.</p> | 1 |
| 6 | Ритмико-гимнастические упражнения       | <p>Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелазанные через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протаптывание того, что учитель прохлопал и наоборот. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться. Разучивание несложных мелодий.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 |
| 7 | Упражнения с музыкальными инструментами | <p>Построение в колонны по три. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1 |
| 8 | Упражнения с                            | <p>Построение в колонны по три. Повороты туловища в</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1 |

|    |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
|----|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    | музыкальными инструментами | <p>сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.</p> <p>Исполнение гаммы на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике в пределах одной октавы в быстром темпе. Разучивание несложных мелодий.</p> <p>Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.</p> <p>Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.</p>                                                              |   |
| 9  | Игры под музыку            | <p>Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.</p> <p>Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.</p> <p>Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружинные, плавание, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца.</p> | 1 |
| 10 | Игры под музыку            | <p>Построение в колонны по три. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками).</p> <p>Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.</p> <p>Упражнение в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.</p>                                                             | 1 |
| 11 | Танцевальные упражнения    | <p>Построение в колонны по три. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками).</p> <p>Разучивание несложных мелодий.</p> <p>Повторение элементов танца по программе 2 класса.</p> <p>Шаг на носках, шаг польки.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 |
| 12 | Танцевальные упражнения    | <p>Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.</p> <p>Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полу присядка на месте и с продвижением. Танец «Дружные тройки. Полька»</p>                                                                                                                                                                                                                        | 1 |
| 13 | Танцевальные упражнения    | <p>Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Упражнение в передаче игровых образов при инсценировке песен. Разучивание</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1 |

|    |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |
|----|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    |                                           | несложных мелодий. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев. Танец «Коло».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |
| 14 | Танцы и пляски                            | Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Танец «Дружные тройки. Полька»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1 |
| 15 | Танцы и пляски                            | Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Парная пляска.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 |
| 16 | Танцы и пляски                            | Танец «Дружные тройки. Полька», «Коло». Парная пляска.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 |
| 17 | Упражнения на ориентировку в пространстве | Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Разучивание несложных мелодий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 |
| 18 | Упражнения на ориентировку в пространстве | Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы учеников на шаг вперед, другой – на шаг назад. Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 |
| 19 | Упражнения на ориентировку в пространстве | Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 |
| 20 | Ритмико-гимнастические упражнения         | Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться. Разучивание несложных мелодий. | 1 |

|    |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |
|----|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 21 | Ритмико-гимнастические упражнения       | Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах. Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отклёпывание и протаптывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (бубен, барабан). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус – стойка на полу пальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки (большие и маленькие). Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.                                   | 1 |
| 22 | Ритмико-гимнастические упражнения       | Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелазание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протоптывание того, что учитель прохлопал и наоборот. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться. Разучивание несложных мелодий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 |
| 23 | Ритмико-гимнастические упражнения       | Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться. Разучивание несложных мелодий. | 1 |
| 24 | Упражнения с музыкальными инструментами | Построение в колонны по три. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 |

|    |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|----|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    |                                         | кистей рук с барабанными палочками. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |
| 25 | Упражнения с музыкальными инструментами | Построение в колонны по три. Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Исполнение гаммы на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике в пределах одной октавы в быстром темпе. Разучивание несложных мелодий. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.                    | 1 |
| 26 | Упражнения с музыкальными инструментами | Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Разучивание несложных мелодий. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.                                                                                                                                                                                                                                        | 1 |
| 27 | Игры под музыку                         | Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружинные, плавание, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. | 1 |
| 28 | Игры под музыку                         | Построение в колонны по три. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Упражнение для кистей рук с барабанными палочками. Упражнение в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.                                                             | 1 |
| 29 | Танцевальные упражнения                 | Построение в колонны по три. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Разучивание несложных мелодий. Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки.                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 |
| 30 | Танцевальные упражнения                 | Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах. Широкий,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 |

|    |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
|----|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    |                         | высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Танец «Чеботуха» (для мальчиков).                                                       |   |
| 31 | Танцевальные упражнения | Разучивание несложных мелодий. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев. Танец с хлопками.                                                                                                                                                                 |   |
| 32 | Танцевальные упражнения | Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Упражнение в передаче игровых образов при инсценировке песен. Разучивание несложных мелодий. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев. Танец с хлопками. | 1 |
| 33 | Танцы и пляски          | Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Танец «Чёботах» (для мальчиков), Танец с хлопками.                         | 1 |
| 34 | Танцы и пляски          | Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Упражнение в передаче игровых образов при инсценировке песен. Танец с хлопками, «Чеботуха» (для мальчиков).                                                                                | 1 |

### 3 класс

| № п/п | Тема                                               | Основные виды учебной деятельности                                                                                                                                                  | Кол-во часов |
|-------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1     | Вводный                                            | Инструктаж по ТБ. Разные виды ходьбы под счет, под музыку, виды бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для формирования правильной осанки.                                           | 1            |
| 2     | Разновидности ходьбы                               | Разновидности ходьбы и бега в зависимости от характера музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение для развития быстроты реакции движения.                                              | 1            |
| 3     | Танцевальный шаг на полупальцах                    | Разновидности прыжков под счет. ОРУ. Танцевальный шаг на полу пальцах. Подвижная игра. Упражнения для развития координационных способностей                                         | 1            |
| 4     | Перестроения                                       | Разновидности прыжков с изменением ритма музыки. Перестроения под музыку в шеренгу, в круг. ОРУ. Танцевальный шаг на полу пальцах. Подвижная игра. Упражнения для развития гибкости | 1            |
| 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      | 1            |

|    |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                |   |
|----|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 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                                                                 | 1 |
| 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 | 1 |
| 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                                                                                                             | 1 |
| 9  | Итоговое занятие                                                         | Участие в школьных и классных праздниках и концертах                                                                                                                                                                                                           | 1 |
| 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                                                                                 | 1 |
| 11 | Упражнения на внимание                                                   | Чередование ходьбы и бега с построениями под определенные доли музыкального произведения. ОРУ. Подвижная игра. Имитационные упражнения                                                                                                                         | 1 |
| 12 | Упражнение на расслабление мышц                                          | Чередование ходьбы и бега. Знакомство с колокольчиком, его звучанием. ОРУ. Танцевальные движения. Подвижная игра. Упр. на релаксацию                                                                                                                           | 1 |
| 13 | Упражнение на координацию движений и на развитие двигательной активности | Основная стойка. Построения. Играть, отстукивать и отзывивать ритм мелодии. Бег на полу пальцах, притопы одной ногой и поочередно, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Подвижная игра. Упр. на релаксацию                                        | 1 |
| 14 | Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы               | Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Упр. для формирования правильной осанки. Танец «Стукалка»                                                                                                                                             | 1 |
| 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                                                                                       | 1 |
| 16 | Итоговое занятие                                                         | Участие в школьных и классных праздниках и концертах                                                                                                                                                                                                           | 1 |
| 17 | Импровизация движений                                                    | Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Упр. для развития быстроты реакции                                                                                                                                                                    | 1 |
| 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                                                        | 1 |

|    |                                                    |                                                                                                                                                                                   |   |
|----|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 19 | Индивидуальное творчество                          | Использование различных атрибутов, пособий для развития двигательной активности. ОРУ. Эстафеты со скакалками. Упр. для формирования правильной осанки                             | 1 |
| 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                     | 1 |
| 21 | Упражнения для развития ритма                      | Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. Сужение и расширение круга. ОРУ. Эстафета с обручами. Упр. для развития пластичности                   | 1 |
| 22 | Упражнения на передачу в движении характера музыки | Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма                                                                           | 1 |
| 23 | Упражнения на умение сочетать движение с музыкой   | Ритмико-гимнастические упр. с флажками. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма                                                                         | 1 |
| 24 | Упражнения на внимание                             | Бег на полу пальцах, притопы одной ногой и поочередно, учитывая характер музыки. ОРУ. Музыкальная игра. Упражнение на расслабление                                                | 1 |
| 25 | Итоговое занятие                                   | Участие в школьных и классных праздниках и концертах                                                                                                                              | 1 |
| 26 | Танцевальные упражнения                            | Танцевальные упражнения. ОРУ в движении. Подвижная игра. Упр. для развития чувства ритма                                                                                          | 1 |
| 27 | Танцевальные движения                              | Обучение танцевальным движениям. ОРУ. Музыкальная игра. Упр. для укрепления свода стопы                                                                                           | 1 |
| 28 | Соединение движения с музыкой                      | Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упр. для расслабления                                                                     | 1 |
| 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. | 1 |
| 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                     | 1 |
| 31 | Элементы русских народных плясок                   | Участие в школьных и классных праздниках и концертах                                                                                                                              | 1 |
| 32 | Этюды на развитие танцевального творчества         | Общеразвивающие упражнения                                                                                                                                                        | 1 |
| 33 | Этюды на развитие танцевального творчества         | Общеразвивающие упражнения                                                                                                                                                        | 1 |
| 34 | Итоговое занятие                                   |                                                                                                                                                                                   | 1 |

#### 4 класс

|    | Тема                                                            | Основные виды учебной деятельности                                                                                                                                                                                                                             | Кол-во часов |
|----|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1  | Вводный                                                         | Инструктаж по ТБ. Подвижная игра. Упражнения для формирования правильной осанки.                                                                                                                                                                               | 1            |
| 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.                                                                     | 1            |
| 3  | Танцевальный шаг на полу пальцах                                | Разновидности прыжков под счет. ОРУ. Танцевальный шаг на полу пальцах. Отражение хлопками ритмического рисунка мелодии. Подвижная игра. Упражнения для развития координационных способностей                                                                   | 1            |
| 4  | Перестроения                                                    | Разновидности прыжков с изменением ритма музыки. Перестроения под музыку в шеренгу, в круг. ОРУ. Танцевальный шаг на полу пальцах. Подвижная игра. Упражнения для развития гибкости                                                                            | 1            |
| 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                                       | 1            |
| 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                                                                 | 1            |
| 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 | 1            |
| 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                                                                   | 1            |
| 9  | Итоговое занятие                                                | Участие в школьных и классных праздниках и концертах                                                                                                                                                                                                           | 1            |
| 10 | Вводный                                                         | Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Упр. развивающие музыкальный слух, ритм, память. Знакомство с барабаном. Отстукивание ритма на                                                                                                                                 | 1            |

|    |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|----|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    |                                                                          | 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                              | 1 |
| 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                             | 1 |
| 13 | Упражнение на координацию движений и на развитие двигательной активности | Основная стойка. Построения. Играть, отстукивать и отзванивать ритм мелодии. Бег на полу пальцах, притопы одной ногой и поочередно, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Подвижная игра. Упр. на релаксацию                 | 1 |
| 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»                                                    | 1 |
| 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                                                                 | 1 |
| 16 | Итоговое занятие                                                         | Участие в школьных и классных праздниках и концертах                                                                                                                                                                                     | 1 |
| 17 | Импровизация движений                                                    | Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Свободные движения под музыку разного характера на определенную тему. Упр. для развития быстроты реакции                                                                        | 1 |
| 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                                  | 1 |
| 19 | Индивидуальное творчество                                                | Использование различных атрибутов, пособий для развития двигательной активности. ОРУ. Эстафеты со скакалками. Упр. для формирования правильной осанки                                                                                    | 1 |
| 20 | Упражнения с гимнастическими палками и с обручем                         | Чередование ходьбы и бега. Перестроение под музыку. Свободные движения под музыку разного характера на определенную тему. ОРУ с гимнастическими палками и с обручами. Игра с пением. Упражнение на развитие координационных способностей | 1 |
| 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                                                 | 1 |

|    |                                                         |                                                                                                                                                                                 |   |
|----|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 22 | Упражнения на передачу в движении характера музыки      | Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма                                                                         | 1 |
| 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 | 1 |
| 24 | Упражнения на внимание                                  | Бег на полу пальцах, притопы одной ногой и поочередно, учитывая характер музыки. Подражательные движения. ОРУ. Музыкальная игра. Упражнение на расслабление                     | 1 |
| 25 | Итоговое занятие                                        | Участие в школьных и классных праздниках и концертах                                                                                                                            | 1 |
| 26 | Танцевальные упражнения                                 | Танцевальные упражнения. ОРУ в движении. Подвижная игра. Упр. для развития чувства ритма                                                                                        | 1 |
| 27 | Танцевальные движения                                   | Знакомство с новыми элементами танца и движениями: присядка, полу присядка на месте и с продвижением. ОРУ. Музыкальная игра. Упр. для укрепления свода стопы                    | 1 |
| 28 | Соединение движения с музыкой                           | Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упр. для расслабления                                                                   | 1 |
| 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.                                                     | 1 |
| 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                   | 1 |
| 31 | Элементы русских народных плясок                        | Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Упражнение в передаче игровых образов при инсценировке песен.                 | 1 |
| 32 | Элементы русских народных плясок                        | Танцевальные упр. «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Плясовая «Как пошли наши подруженьки гулять»                                                         | 1 |
| 33 | Повторение пройденного материала                        | Танцевальные упражнения. ОРУ в движении. Подвижная игра. Упр. для развития чувства ритма                                                                                        | 1 |
| 34 | Итоговое занятие                                        |                                                                                                                                                                                 | 1 |

## 7. Тематическое планирование

### 1 класс

| №п/п | Тема                                                                                     | Кол во часов. |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1    | Теоретические сведения.                                                                  | 1             |
| 2    | Понятие о ритме движения и музыки.                                                       | 1             |
| 3    | Специальные ритмические упражнения.                                                      | 1             |
| 4    | Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3.                                              | 1             |
| 5    | Упражнения на связь движений с музыкой.                                                  | 1             |
| 6    | Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге.                                           | 1             |
| 7    | Упражнения ритмической гимнастики<br>1. Без предметов.<br>2. Короткой скакалкой.         | 1             |
| 8    | Упражнения ритмической гимнастики<br>1. Короткой скакалкой.<br>2. Гимнастической палкой. | 1             |
| 9    | Подготовительные упражнения к танцам.<br>1. Полуприседания.<br>2. Упражнения для ступни. | 1             |
| 10   | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1. Чижи в клетке.<br>2. Кот и мыши.     | 1             |
| 11   | Упражнения ритмической гимнастики<br>1. Короткой скакалкой.<br>2. Гимнастической палкой. | 1             |

|    |                                                                                                                                           |   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 12 | Теоретические сведения.<br>Что такое музыкальная речь.                                                                                    | 1 |
| 13 | Специальные ритмические упражнения.<br>Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.                                                        | 1 |
| 14 | Упражнения ритмической гимнастики.<br>1.Короткой скакалкой.                                                                               | 1 |
| 15 | Упражнения ритмической гимнастики.<br>1.Гимнастической палкой.                                                                            | 1 |
| 16 | Подготовительные упражнения к танцам.<br>1.Выставление ноги на носок.                                                                     | 1 |
| 17 | Элементы танцев.<br>«Наездники» (прямой галоп).                                                                                           | 1 |
| 18 | Танцы.<br>Круговой галоп.                                                                                                                 | 1 |
| 19 | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.Салки, руки на стену.                                                                  | 1 |
| 20 | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.                                                                                          | 1 |
| 21 | Упражнения ритмической гимнастики<br>1.Короткой скакалкой.<br>2.Гимнастической палкой.                                                    | 1 |
| 22 | Теоретические сведения.<br>Понятие о фразе и предложении в музыке.                                                                        | 1 |
| 23 | Специальные ритмические упражнения.<br>Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов). | 1 |

|    |                                                                                                                                           |   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 24 | Упражнение на связь движений с музыкой.<br>Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.                                 | 1 |
| 25 | Упражнения ритмической гимнастики.<br>1. Без предметов.<br>2. С мячом.                                                                    | 1 |
| 26 | Элементы танцев.<br>1. Хороводный шаг.<br>2. Шаг польки.                                                                                  | 1 |
| 27 | Танцы.<br>«Травушка-муравушка». «Полька».                                                                                                 | 1 |
| 28 | Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Пустое место».<br>2. «Мяч в воздухе»<br>1. «Отбивай мяч».<br>2. «Вороны и воробьи». | 1 |
| 29 | Теоретические сведения.<br>Что такое ритмический рисунок.                                                                                 | 1 |
| 30 | Специальные ритмические упражнения.<br>Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.                         | 1 |
| 31 | Упражнения ритмической гимнастики.<br>1. Гимнастической палкой.                                                                           | 1 |
| 32 | Упражнения ритмической гимнастики.<br>Без предметов.                                                                                      | 1 |
| 33 | Подготовительные упражнения к танцам.<br>1. Вставание на полупальцы.                                                                      | 1 |

|    |                                                                |   |
|----|----------------------------------------------------------------|---|
| 34 | Подготовительные упражнения к танцам<br>Повторные три притопа. | 1 |
|----|----------------------------------------------------------------|---|

## 2 класс

| №п/п | Тема                                                                                                                                      | Кол-во часов. |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1    | Теоретические сведения.                                                                                                                   | 1             |
| 2    | Понятие о ритме движения и музыки.                                                                                                        | 1             |
| 3    | Упражнения ритмической гимнастики<br>1.Короткой скакалкой.<br>2.Гимнастической палкой.                                                    | 1             |
| 4    | Специальные ритмические упражнения.<br>Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов). | 1             |
| 5    | Танцы.<br>«Травушка-муравушка». «Полька».                                                                                                 | 1             |
| 6    | Подготовительные упражнения к танцам.<br>1.Полуприседания.<br>2.Упражнения для ступни.                                                    | 1             |
| 7    | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.Чижи в клетке.<br>2.Кот и мыши.                                                        | 1             |
| 8    | Упражнения ритмической гимнастики<br>Без предметов.                                                                                       | 1             |
| 9    | Упражнения ритмической гимнастики<br>С предметами                                                                                         | 1             |

|    |                                                                                                                                           |   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 10 | Теоретические сведения.<br>Что такое музыкальная речь.                                                                                    | 1 |
| 11 | Специальные ритмические упражнения.<br>Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.                                                        | 1 |
| 12 | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.                                                                                          | 1 |
| 13 | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.Салки, руки на стену.                                                                  | 1 |
| 14 | Упражнения ритмической гимнастики.<br>1.Короткой скакалкой                                                                                | 1 |
| 15 | . Упражнения ритмической гимнастики.<br>1.Гимнастической палкой.                                                                          | 1 |
| 16 | Подготовительные упражнения к танцам.<br>1.Выставление ноги на носок.                                                                     | 1 |
| 17 | Элементы танцев.<br>«Наездники» (прямой галоп).                                                                                           | 1 |
| 18 | Танцы.<br>Круговой галоп.                                                                                                                 | 1 |
| 19 | Теоретические сведения.<br>Понятие о фразе и предложении в музыке.                                                                        | 1 |
| 20 | Специальные ритмические упражнения.<br>Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов). | 1 |
| 21 | Упражнение на связь движений с музыкой.                                                                                                   | 1 |
| 22 | Упражнения ритмической гимнастики.<br>Без предметов.                                                                                      | 1 |

|    |                                                                                                                   |   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 23 | Упражнения ритмической гимнастики.<br>С предметами                                                                | 1 |
| 24 | Элементы танцев.<br>1.Хороводный шаг.<br>2.Шаг польки.                                                            | 1 |
| 25 | Подготовительные упражнения к танцам.<br>1.Вставание на полупальцы.                                               | 1 |
| 26 | Теоретические сведения.<br>Что такое ритмический рисунок.                                                         | 1 |
| 27 | Специальные ритмические упражнения.<br>Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями. | 1 |
| 28 | Подготовительные упражнения к танцам<br>Повторные три притопа.                                                    | 1 |
| 29 | Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.                                                    | 1 |
| 30 | Танцы.<br>«Полька».                                                                                               | 1 |
| 31 | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Космонавты».                                                 | 1 |
| 32 | Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры.<br>1. «Пустое место».<br>2. «Мяч в воздухе»                     | 1 |
| 33 | Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры.<br>1. «Отбивай мяч».<br>2. «Вороны и воробьи».                  | 1 |
| 34 | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Лиса и куры».<br>3. «Охотники и утки»                           | 1 |

**3 класс**

| №п/п | Тема                                                    | Кол<br>во<br>часов. |
|------|---------------------------------------------------------|---------------------|
| 1.   | День знаний.                                            | 1                   |
| 2.   | Дыхательные и релаксирующие упражнения.                 | 1                   |
| 3.   | Упражнения с мячом.                                     | 1                   |
| 4.   | Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»      | 1                   |
| 5.   | Марш по периметру зала.                                 | 1                   |
| 6.   | Ритмические упражнения с мячом.                         | 1                   |
| 7.   | Ритмические упражнения с скакалкой.                     | 1                   |
| 8.   | Ритмические упражнения с гимнастической палкой.         | 1                   |
| 9.   | Релаксирующие упражнения.                               | 1                   |
| 10.  | Подвижные игры с мячом.                                 | 1                   |
| 11.  | Игра «Я знаю пять названий».                            |                     |
| 12.  | Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки»                       | 1                   |
| 13.  | Игра «Секретное задание».                               | 1                   |
| 14.  | Прохлопывание ритма песен.                              | 1                   |
| 15.  | Передача характера музыки в движении.                   | 1                   |
| 16.  | Упражнения с мячом под стихотворный текст и под музыку. | 1                   |
| 17.  | Подвижные игры с мячом.                                 | 1                   |

|     |                                                                                                                   |   |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 18. | Подготовительные упражнения к танцам<br>Повторные три притопа, подскоки.                                          | 1 |
| 19. | Танец. «Полька».                                                                                                  | 1 |
| 20. | Разучивание элементов танца «Полька»                                                                              | 1 |
| 21. | Инсценировка песни.                                                                                               | 1 |
| 22. | Маршировка и пение.                                                                                               | 1 |
| 23. | Отработка маршевого шага.                                                                                         | 1 |
| 24. | Марш с перестроением в колонну подвое.                                                                            | 1 |
| 25. | Упражнения на координацию движений.                                                                               | 1 |
| 26. | Игра «Соседи».                                                                                                    | 1 |
| 27. | Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру».                                                                    | 1 |
| 28. | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»                                                 | 1 |
| 29. | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».                                                  | 1 |
| 30. | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».                                             | 1 |
| 31. | Подготовительные упражнения к танцам.<br>Вставание на полу пальцы.                                                | 1 |
| 32. | Упражнения ритмической гимнастики.<br>Без предметов.                                                              | 1 |
| 33. | Специальные ритмические упражнения.<br>Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями. | 1 |

|     |                                                           |   |
|-----|-----------------------------------------------------------|---|
| 34. | Теоретические сведения.<br>Что такое ритмический рисунок. | 1 |
|-----|-----------------------------------------------------------|---|

#### 4 класс

| №п/п | Тема                                               | Кол<br>во<br>часов. |
|------|----------------------------------------------------|---------------------|
| 1.   | Дыхательные и релаксирующие упражнения             | 1                   |
| 2.   | Игры («Холодно-горячо»)                            | 1                   |
| 3.   | Упражнения с мячом                                 | 1                   |
| 4.   | Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы» | 1                   |
| 5.   | Марш по периметру зала                             | 1                   |
| 6.   | Ритмико-гимнастические упражнения                  | 1                   |
| 7.   | Игра «Поехали – поехали» (повторение).             | 1                   |
| 8.   | Релаксирующие упражнения.                          | 1                   |
| 9.   | Подвижные игры с мячом.                            | 1                   |
| 10.  | Ритмические упражнения с мячом.                    | 1                   |
| 11.  | Ритмические упражнения с скакалкой.                | 1                   |
| 12.  | Ритмические упражнения с гимнастической палкой.    | 1                   |
| 13.  | Релаксирующие упражнения.                          | 1                   |
| 14.  | Подвижные игры с мячом.                            | 1                   |

|     |                                                                          |   |
|-----|--------------------------------------------------------------------------|---|
| 15. | Инсценировка песни.                                                      | 1 |
| 16. | Маршировка и пение.                                                      | 1 |
| 17. | Отработка маршевого шага.                                                | 1 |
| 18. | Упражнения на координацию движений.                                      | 1 |
| 19. | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»        | 1 |
| 20. | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».         | 1 |
| 21. | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра.<br>«Вороны и воробьи». |   |
| 22. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Космонавты».           | 1 |
| 23. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Охотники и утки»       | 1 |
| 24. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».     | 1 |
| 25. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Охотники и утки»       | 1 |
| 26. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Космонавты».           | 1 |
| 27. | Танец. «Полька».                                                         | 1 |
| 28. | Подготовительные упражнения к танцам<br>Повторные три притопа.           | 1 |
| 29. | Подготовительные упражнения к танцам.<br>Вставание на полу пальцы.       | 1 |
| 30. | Упражнения ритмической гимнастики.<br>Без предметов.                     | 1 |

|     |                                                                                                                   |   |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 31. | Упражнения ритмической гимнастики.<br>Гимнастической палкой.                                                      | 1 |
| 32. | Специальные ритмические упражнения.<br>Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями. | 1 |
| 33. | Теоретические сведения.<br>Что такое ритмический рисунок.                                                         | 1 |
| 34. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»                                                  | 1 |

#### **7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

- АО «Издательство «Просвещение» Лях В. И. Физическая культура.
- ООО Издательство «ВЛАДОС» 1 – 9 кор. Учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности по курсу. Якубович М. Я. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания.