

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа №16"

РАССМОТРЕНО  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ "СОШ  
№16"

---

Л.Е. Миронова  
Приказ №139  
от « 30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
коррекционного курса «Ритмика»  
для обучающихся  
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1  
1-4 класс

Великий Новгород 2023

## Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся в соответствии с целями изучения коррекционно- развивающего курса «Ритмика», который определен стандартом.

Цель коррекционно - развивающего курса «Ритмика»: необходимость осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Роль курса в достижении учащихся с ограниченными возможностями здоровья планируемых результатов освоения на уроках ритмической гимнастики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, танцевать.

Основная роль коррекционно – развивающего курса: коррекция недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности. Ритмика оказывает положительное влияние на психофизиологические процессы, познавательную, эмоционально-волевыми сферы ребенка, обеспечивает коррекцию психомоторики детей данной категории.

Общая характеристика коррекционно- развивающего курса:

Преподавание курса «Ритмика» обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития аномальных детей средствами музыкальной и ритмической деятельности и направлено на развитие двигательной коррекции и общей моторики.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки. Основными в освоении коррекционного-развивающего курса, являются принципы: “от простого к сложному”, “от медленного к быстрому”, “посмотри и повтори”, “осмысли и выполни”, “от эмоций к логике”, “от логики к ощущению”. Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения, его ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно.

Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считывать движения. Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие обучающихся, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает их к творчеству. На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых. На уроках ритмики хорошо поддаются коррекции характерные для детей особенности нервно психического склада, своеобразие деятельности, поведения и личностных реакций, эмоциональноволевая незрелость.

*Описание коррекционно-развивающего курса «Ритмика» в учебном плане.* Коррекционно-развивающий курс «Ритмика» входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью и реализуется в урочной деятельности в соответствии с санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами. Коррекционный курс по ритмике

рассчитан на 1 год, 34 ч. (1ч в неделю), состоит из четырех разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с предметами»; «Танцевальные упражнения». На каждом уроке осуществляется работа по всем четырем разделам программы. В начале и конце каждого урока должны выполняться упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение. В зависимости от целей и задач конкретного урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени (по собственному усмотрению).

Учебный предмет	Часов в неделю	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Часов в год
Ритмика	1	8	8	10	8	34

### **Базовые учебные действия:**

#### *Личностные УД:*

- формировать навыки точного выполнения ритмических движений с учетом индивидуальных требований;
- воспитывать уважение к своей семье, любовь к родителям;
- освоить роль ученика;
- формировать положительные качества и умение управлять своими эмоциями;
- формировать трудолюбие, упорство в достижении цели, дисциплинированность; - оценивать жизненные ситуации с точки зрения общечеловеческих норм (плохо и хорошо).

#### *Коммуникативные УД:*

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности; - участвовать в парных движениях;
- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться; - участвовать в диалоге на уроке.

#### *Регулятивные УД:*

- использовать в своей музыкально-ритмической деятельности простейшие предметы (гимнастические палки, мячи, обручи);
- обнаружение ошибок при выполнении упражнений;
- видение красоты движений;
- выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.

#### *Познавательные УД:*

- использовать названия движений;
- технически правильное выполнение двигательных действий;
- составлять композиции танцевальных движений с помощью учителя.

Основной формой контроля учащихся является правильность исполнения движений и устный опрос.

Первоочередной задачей урока является овладение координацией движений, развитие чувства ритма. Рекомендуется регулярно опрашивать учащихся, приучать давать четкие развернутые ответы на поставленные вопросы о названиях движений, танцев, постановке в паре. Это даёт учителю возможность дифференцированно подходить к обучению детей с нарушенным интеллектом.

#### *Предметные результаты:*

1 (дополнительный), 1 класс

Минимальный уровень:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

#### Достаточный уровень:

- уметь самостоятельно принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

#### 2 класс

#### Минимальный уровень:

- уметь принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

#### Достаточный уровень:

- уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
- самостоятельно передавать хлопками более сложный ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

### 3 класс

#### Минимальный уровень:

- уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малокоонтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

#### Достаточный уровень:

- самостоятельно уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка
- четко различать двухчастную и трехчастную форму в музыке, показывать в движении характер контрастных частей;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно самостоятельно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

### 4 класс

#### Минимальный уровень:

- уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

#### Достаточный уровень:

- знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений;
- уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг;
- знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций;
- уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на музыкальных инструментах.

## Содержание программы учебного курса

### 1 класс

#### 1. Упражнения на ориентирование в пространстве

Правильное исходное положение. Перестроение из шеренги в круг, цепочка. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Направления движений вперед, назад, направо, налево. Направления движений в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

## **2. Ритмико-гимнастические упражнения**

### *Общеразвивающие упражнения*

Наклоны и повороты туловища. Приседания с опорой и без опоры. Приседания с предметами. Упражнения на выработку осанки.

### *Упражнения на координацию движений*

Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения правой и левой рук. Одновременные движения рук и ног. Смена позиций рук. Свободное круговое движение рук. «Маятник».

### *Упражнения на расслабление мышц*

Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

## **3. Координация движений, регулируемых музыкой**

Движения кистей рук в разных направлениях. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане.

## **4. Игры под музыку**

Ритмичные движения в соответствии с характером музыки. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Имитационные упражнения. Движения транспорта, людей. Музыкальные игры с предметами.

## **5. Танцевальные упражнения**

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах, прямой галоп. Элементы русской пляски. Движения парами. Танец «Пляска с притопами».

### **2 класс**

#### **Содержание программы:**

##### **1. Упражнения на ориентирование в пространстве**

Ходьба вдоль с поворотами. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги. Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами.

##### **2. Ритмико-гимнастические упражнения**

###### *Общеразвивающие упражнения*

Упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы. Наклоны туловища. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук. Повороты туловища с передачей предмета. Движения рук и ног. Упражнения на выработку осанки.

###### *Упражнения на координацию движений*

Перекрестные движения. Сопряженные движения рук и ног. Одновременные движения рук и ног. Ускорение и замедление движений. Смена движений.

###### *Упражнения на расслабление мышц*

Встряхивание и раскачивание рук. Раскачивание рук поочередно и вместе. Выбрасывание ног.

##### **3. Координация движений, регулируемых музыкой**

Круговые движения. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне. Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане.

##### **4. Игры под музыку**

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки. Различение изменений в музыке. Передача в движениях игровых образов. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен.

##### **5. Танцевальные упражнения**

Тихая ходьба, пружинящий шаг. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки, хлопки, полька. Переменные притопы. Элементы русской пляски. Движения местных народных танцев.

### **3 класс**

#### **Содержание программы:**

##### **1. Упражнения на ориентирование в пространстве**

Ходьба разным шагом. Чередование видов ходьбы. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три круга. Перестроение из одного круга в концентрические круги. Выполнение движений с предметами.

## **2. Ритмико-гимнастические упражнения**

*Общеразвивающие упражнения*

Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях. Поднимание на носках и приседание. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений*

Одновременные движения рук и ног. Круговые движения ног и рук. Упражнения с предметами. Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков.

*Упражнения на расслабление мышц*

Напряжение и расслабление мышцы рук, пальцев, плеча. Перенесение тяжести тела.

## **3. Координация движений, регулируемых музыкой**

Упражнение с барабанными палочками. Исполнение гаммы на музыкальных инструментах. Исполнение различных ритмов на барабанах и бубне.

## **4. Игры под музыку**

Передача в движениях частей музыкального произведения. Передача в движении динамического нарастания в музыке. Ускорение и замедление темпа движений. Широкий, высокий бег; элементы движений и танца. Передаче игровых образов. Смена ролей в импровизации. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

## **5. Танцевальные упражнения**

Элементы хороводного танца. Шаг на носках. Шаг польки. Сильные поскоки, боковой галоп. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Элементы русской пляски. Основные движения народных танцев.

## **4 класс**

### **Содержание программы:**

#### **1. Упражнения на ориентирование в пространстве**

Перестроение в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из колонн в круги. Перестроение из кругов в звездочки и карусели. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения. Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против.

#### **2. Ритмико-гимнастические упражнения**

*Общеразвивающие упражнения*

Движения головы и туловища. Круговые движения плеч. Движения кистей рук. Круговые движения и повороты туловища. Сочетания движений ног. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений*

Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы. Упражнения под музыку. Самостоятельное составление ритмических рисунков. Сочетание хлопков и притопов с предметами.

*Упражнения на расслабление мышц*

Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением. Расслабление и опускание головы, корпуса с позиции стоя, сидя

**3. Координация движений, регулируемых музыкой** Упражнения на детском пианино. Движения пальцев рук, кистей. Передача основного ритма знакомой песни Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике.

#### **4. Игры под музыку**

Передача в движении ритмического рисунка. Смена движения в соответствии со сменой частей. Начало движения. Разучивание игр, элементов танцевальных движений. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.

#### **5. Танцевальные упражнения**

Галоп. Элементы русской пляски. Присядка. Круговой галоп. Шаг кадрили. Пружинящий бег Поскоки с продвижением. Элементы народных танцев.

### Тематическое планирование

#### 1 класс

№	Тема	Вид учебной деятельности	Количество часов
<b>I четверть</b>			
<b>Упражнения на ориентирование в пространстве</b>			
1	Упражнения на ориентирование в пространстве. Правильное исходное положение.	Исходное положение, шаг марша ,бег со спущенным и поднятым коленом, шеренга.	1
2	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из шеренги в круг, цепочка.	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	1
3	Упражнения на ориентирование в пространстве. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами.	Наклонять, поворачивать голову. Выполнять круговые движения плеч: вперед, назад.	1
4	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами.	Движения рук в разных направлениях; наклонить, повернуть туловище вправо, влево.	1
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений</b>			
5	Ритмико-гимнастические упражнения. Перекрестное поднимание и опускание рук.	Поднимать и опускать руки по очереди, перекрестно.	1
6	Ритмико-гимнастические упражнения. Одновременные движения правой и левой рук.	Выставить левую ногу вперед. Правую руку вперед.	1
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц</b>			
7	Ритмико-гимнастические упражнения. Свободное круговое движение рук.	Круговые движения рук, поднимать. Опускать плечи.	1
8	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	Перенести тяжесть тела с одной ноги на другую.	1
<b>II четверть</b>			
<b>Координация движений, регулируемых музыкой</b>			
9	Координация движений, регулируемых музыкой. Движения кистей рук в разных направлениях.	Двигать кистями рук в разных направлениях. Сжимать пальцы в кулак, поочередно закрывать пальцы.	1
<b>Игры под музыку</b>			
10	Игры под музыку. Ритмичные движения в соответствии с характером музыки.	Выполнять ритмические движения в соответствии с различным характером музыкальной динамики.	1
11	Игры под музыку. Изменение	Выполнять ритмические движения	1

	танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке.	в соответствии с различным характером музыкальной динамики.	
<b>Танцевальные упражнения</b>			
12	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями.	Прямой галоп. Танцевальные движения. Танец «Барыня»	1
13	Танцевальные упражнения. Бодрый, спокойный, топающий шаг.	Шагать бодро, спокойно, тихо, топя ногами «Утята»	1
14	Танцевальные упражнения. Бег легкий, на полупальцах.	Легкий бег на полупальцах шаг на полупальцах.	1
15	Танцевальные упражнения. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп.	Галоп. Прыжки на двух ногах с разными положениями рук.	
<b>III четверть</b>			
<b>Упражнения на ориентирование в пространстве</b>			
16	Упражнения на ориентирование в пространстве. Направления движений вперед, назад, направо, налево.	Движения вперед, назад, направо, налево пляски с хлопками.	1
17	Упражнения на ориентирование в пространстве. Направления движений вокруг, из круга.	Маршировка по кругу с остановкой по музыке. Шаги с ударом, вперед, назад, в круг, из круга	1
18	Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение время ходьбы.	Простые шаги, шаги на носках. Простые шаги, шаги на пятках. Бег по кругу, ногу отбросить назад.	1
<b>Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения</b>			
19	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты туловища	Согнуть, разогнуть ногу в подъеме, переступить с ноги на ногу, подъём вытянуть. Круговые движения стопой.	1
20	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Приседания с опорой и без опоры	Приседания с опорой и без опоры с предметами	1
21	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Приседания с предметами	Выставлять ногу на носок в разные стороны пляски с кружением, хлопками.	1
22	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	Подъем на полупальцы. Вырабатывать осанку.	1
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений</b>			
23	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию рук и ног. Движений.	Выставить ногу назад, левую руку вперед, с упругой ноги. Знать позиции рук, сменить позиции рук.	1
24	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Смена позиций рук	Провожать движения рук головой, взглядом/	1
25	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию	Прохлопать простой рисунок пляски с притопами.	1

	движений. Свободное круговое движение рук. «Маятник»		
<b>IV четверть</b>			
<b>Координация движений, регулируемых музыкой</b>			
26	Музыкальные инструменты. Упражнения для пальцев рук на детском пианино.	Соединить пальцы в разных позициях. Мелкие движения пальцев рук. Отстучать простой ритмический рисунок.	1
27	Движения под музыку. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане.	Проговаривать слова стихов, попевок, песен.	1
<b>Игры под музыку</b>			
28	Игры под музыку. Имитационные упражнения.	Изменять направления формы ходьбы.	1
29	Игры под музыку. Движения транспорта, людей.	Имитационные игры, движения.	1
30	Музыкальные игры с предметами.	Музыкальные игры с предметами.	1
<b>Танцевальные упражнения</b>			
31	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски	Маховые движения рук: на счет 1,2; на счет 1 пауза 2	1
32	Танцевальные упражнения. Движения парами	Элементы русской пляски. Положение рук в русском танце.	1
33	Танец «Пляска с притопами»	Уметь начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.	1

## 2 класс

№	Тема	Вид учебной деятельности	Количество часов
<b>I четверть</b>			
<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>			
1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба вдоль стен с поворотами.	Совершенствовать навыки ходьбы, бега. Ходить вдоль стен с чётким поворотом в углах зала. Как строиться, ходить, положение рук.	1
2	Упражнения на ориентировку в пространстве. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.	Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, парами. Как строиться в круг.	1
<b>Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения</b>			
3	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения с лентами РК	Развести руки в стороны, раскачивать их перед собой, упражнения с предметами. Как правильно	1

		держат мяч. Как	
4	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты головы	Наклонять и поворачивать голову вперед, назад	1
5	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны туловища	Наклонять и поворачивать корпус в сочетании с движениями рук	1
6	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук.	Поворачивать корпус с передачей предмета	1
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений</b>			
7	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Перекрестные движения	Движение головой и левой рукой в разных направления, перекрестное движение. положение пальцев ног.	1
8	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сопряженные движения рук и ног.	Отвести ногу в сторону, назад, в сторону, назад вместе с руками. Положение кистей рук.	1
<b>II четверть</b>			
<b>Координационные движения, регулируемые музыкой</b>			
9	Координационные движения, регулируемые музыкой. Круговые движения руками.	Круговые движения кистью руки: напряженно и свободно	1
10	Упражнения на детских музыкальных инструментах.	Одновременно сгибать в кулак пальцы одной руки и разгибать другой руки в медленном темпе. Отработать положение ног при выполнении этого упражнения.	1
<b>Игры под музыку</b>			
11	Игры под музыку. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки	Выполнять движения в соответствии с разнообразным характером музыки. Различать темповые, динамические изменения	1
12	Игры под музыку. Различение изменений в музыке РК	Выразительно исполнять знакомые движения передавать в движениях игровые образы. Знать передаваемые образы и эмоционально.	1
<b>Танцевальные упражнения</b>			
13	Танцевальные упражнения. Тихая ходьба, пружинящий шаг..	Ходить тихо, осторожно, мягко, пружинисто,	1

		танцевально.	
14	Танцевальные упражнения. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Хлопки. Польшка.	Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки.	1
<b>Упражнения на ориентирование в пространстве</b>			
15	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонны парами в колонну по одному.	Построиться в колонну по два человека; построиться в колонну по одному из колонны парами.	1
<b>III четверть</b>			
<b>Упражнения на ориентирование в пространстве</b>			
16	Упражнения на ориентирование в пространстве. Построение круга из шеренги.	Построение круга из шеренги.	1
17	Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами.	Построиться в круг из шеренги и из движения в рассыпную.	1
<b>Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения</b>			
18	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Повороты туловища с передачей предмета. РК.	Уклонять и поворачивать голову вперед, туловище назад.	1
19	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения рук и ног.	Опускать, поднимать предметы перед собой.	1
20	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	Выставлять ноги вперед поочередно Резко поднимать согнутую в колене ногу	1
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений</b>			
21	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.	Отвести ногу в сторону, назад, вместе с руками.	1
22	Ритмико-гимнастические упражнения координацию движений. Ускорение и замедление движений.	Выполнять упражнения ритмично, ускоряя, замедляя.	1
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц</b>			
23	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Смена движений.	Выполнять упражнения ритмично, ускоряя, замедляя.	1
24	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Встряхивание и раскачивание рук.	Выполнять свободное падение рук из исходного положения, из положения руки в стороны. Знать исходное положение.	1
25	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Раскачивание рук поочередно и вместе.	Раскачивать руки в стороны, перед собой и в сочетании снаклоном корпуса	1

26	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Выбрасывание ног	Выбрасывать поочередно правую ногу вперед, левую.	1
<b>IV четверть</b>			
<b>Координационные движения, регулируемые музыкой</b>			
27	Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне.	Одновременно сгибать в кулак пальцы одной руки и разгибать пальцы другой в медленном темпе, с ускорением.	1
28	Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане.	Уметь исполнять восходящие гаммы и нисходящие в пределах пяти нот.	1
<b>Игры под музыку</b>			
29	Игры под музыку. Передача в движениях игровых образов.	Выразительно исполнять знакомые движения и эмоционально передавать в движениях игровые образы.	1
30	Игры под музыку. Игры с пением и речевым сопровождением.	Выполнять игры с предметами, с пением, речевым сопровождением	1
31	Игры под музыку. Инсценирование доступных песен.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
<b>Танцевальные упражнения</b>			
32	Танцевальные упражнения. Переменные притопы.	Выполнять притопы переменные, прыжки с выбрасыванием ноги вперед.	1
33	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски.	Элементы русской пляски. Выполнять игры с предметами, с пением, речевым сопровождением.	1
34	Танцевальные упражнения. Движения местных народных танцев. РК.	Выполнять основные движения парами по прямой, по кругу.	1

### 3 класс

№	Тема	Вид учебной деятельности	Количество часов
<b>I четверть</b>			
<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>			
1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба разным шагом.	Ходить в соответствии с метрической пульсацией. Знать исходное положение, построение в шеренгу.	1
2	Упражнения на ориентировку в пространстве. Чередование видов ходьбы.	Чередовать ходьбу с приседанием.	1
3	Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в колонны по три.	Ходить на носочках, пятках. Рассчитываться на 1, 2, 3. знать положение рук при выполнении этих упражнений.	1

<b>Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения</b>			
4	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы.	Наклоны, повороты, круговые движения головы	1
5	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения рук в разных направлениях	Движения рук в разных направлениях. Повороты туловища. Знать, определять тип музыки	1
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений</b>			
6	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.	Взмах ногой в разные стороны с одновременным движением рук. Знать, как соединяются ладошки при хлопке.	1
7	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Круговые движения ног и рук.	Круговые движения ног в сочетании с круговым движением рук (правой, левой)	1
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц</b>			
8	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Напряжение, расслабление мышц рук, пальцев, плеча. РК	Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус, стоя на полупальцах. Знать положение головы.	1
<b>II четверть</b>			
<b>Игры под музыку</b>			
9	Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения.	Передавать в движениях частей музыкального произведения.	1
10	Игры под музыку. Передача в движении динамического нарастания в музыке	Передать в движении динамическое нарастание в музыке, сильной доли такта	1
<b>Танцевальные упражнения</b>			
11	Танцевальные упражнения. Элементы хороводного танца РК	Элементы танца по программе, выполнять чётко, красиво. Знать положение рук при выполнении движений.	1
12	Танцевальные упражнения. Шаг на носках.	Шаг на носках (простой), шаг на носках на счёт три, четыре–опуститься. Шаг польки.	1
13	Танцевальные упражнения. Шаг польки.	Высокие подскоки, боковой галоп.	1
<b>Упражнения на ориентирование в пространстве</b>			
14	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из одного круга в два, три круга	Перестроиться из одного круга в два, три.	1

15	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из одного круга в концентрические круги.	Перестроиться в концентрические круги.	1
<b>III четверть</b>			
<b>Координационные движения, регулируемые музыкой.</b>			
16	Музыкальные инструменты. Упражнение с барабанными палочками.	Сгибать, разгибать, встряхивать, поворачивать руки в разных направлениях. Сжимать, разжимать пальцы в кулак.	1
<b>Упражнения на ориентирование в пространстве</b>			
17	Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение движений с предметами.	Выполнение движений с лентами, обход их при ходьбе, передаче предметов.	1
<b>Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения</b>			
18	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Поднимание на носках и приседание	Присесть, подниматься на носки (движения делать отдельно и слитно). Круговые движения ног (ступни). Выставлять ногу в разных направлениях.	1
19	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	Упражнения на выработку осанки. Перелезание через сцепленные руки, через палку.	1
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений</b>			
20	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения с предметами	Выполнять упражнения на координацию движений с предметами.	1
21	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременное прохлопывание и притопавание несложных ритмических рисунков.	Задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами)	1
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц</b>			
22	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Перенесение тяжести тела.	Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, и стороны в сторону.	1
<b>Координационные движения, регулируемые музыкой</b>			
23	Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение гаммы на музыкальных инструментах	Исполнять гаммы в пределах одной октавы обеими руками (отдельно).	1

24	Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне. РК	Составить простой ритмический рисунок повторять любой ритм, заданный учителем.	1
<b>Игры под музыку</b>			
25	Игры под музыку. Ускорение и замедление темпа движений	Прохлопывать несложный ритмический рисунок	1
26	Игры под музыку. Широкий, высокий бег. Элементы движений и танца.	Пружинные движения, плавные, спокойные. Самостоятельно ускорять, замедлять темп упражнений	1
<b>IV четверть</b>			
<b>Игры под музыку</b>			
27	Игры под музыку. Передача игровых образов.	Передавать образ при инсценировке песни	1
28	Игры под музыку. Смена ролей в импровизации.	Передавать в движении развернутый сюжет.	1
29	Игры под музыку. Действия с воображаемыми предметами	Уметь выполнять действия с воображаемым предметом. Придумывать их.	1
30	Игры под музыку. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением РК		1
<b>Танцевальные упражнения</b>			
31	Танцевальные упражнения. Сильные поскоки, боковой галоп	Двигаться парами по кругу лицом, боком.	1
32	Танцевальные упражнения Движения парами: боковой галоп, поскоки.	Двигаться парами по кругу лицом, боком.	1
33	Танцевальные упражнения Элементы русской пляски	Элементы русской пляски на месте, с передвижениями.	1
34	Танцевальные упражнения Основные движения народных танцев.	Выполнять основные движения народных танцев.	1

#### 4 класс

№	Тема	Вид учебной деятельности	Количество часов
<b>I четверть</b>			
<b>Упражнения на ориентирование в пространстве</b>			
1	Упражнения на ориентирование в	Перестроиться из колонны по одному в колонну по четыре	1

	пространстве. Перестроение в колонну по четыре		
2	Упражнения на ориентирование в пространстве. Построение в шахматном порядке.	Перестроиться в шахматном порядке (из колонны)	1
3	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонн в круги.	Построиться из нескольких колонн в круги, сужая их и расширяя	1
<b>Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения</b>			
4	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения головы и туловища	Круговые движения головы акцентом). Движения кистями рук.	1
5	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения плеч.	Круговые движения плечами: вверх, вниз, вперед, назад.	1
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений</b>			
6	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы	Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы	1
7	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения под музыку. РК.	Выполнять упражнения с ускорением. С замедлением Поднимать голову, корпус с позиции на корточках.	1
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц</b>			
8	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением.	Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением.	1
<b>II четверть</b>			
<b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами</b>			
9	Координационные движения, регулируемые музыкой. Упражнения на детском пианино.	Движения кистей и пальцев рук в в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.	1
<b>Игры под музыку</b>			
10	Игры под музыку. Передача в движении ритмического	Упражнения на передачу ритмических рисунков	1

	рисунка	темповых и динамических изменений в музыке.	
11	Игры под музыку. Смена движения в соответствии со сменой частей.	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.	1
<b>Танцевальные упражнения</b>			
12	Танцевальные упражнения. Галоп.	Упражнения на различение элементов народных танцев.	1
13	Танцевальные упражнения. Круговой галоп.	Разучивание народных танцев.	1
14	Танцевальные упражнения. Присядка.	Танцевальный элемент «присядка».	1
15	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски. РК.	Пружинящий бег. Простые шаги вперед, назад. Три простых шага, притоп (вперед, назад)	1
<b>III четверть</b>			
<b>Координационные движения, регулируемые музыкой</b>			
16	Координационные движения, регулируемые музыкой. Движения пальцев рук, кистей.	Вращать кистями рук по кругу, пальцы сжаты в кулак. Противопоставлять один палец остальным. Двигать руками в разном направлении.	1
<b>Упражнения на ориентирование в пространстве</b>			
17	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из кругов в звездочки и карусели	Перестроиться из простых и концентрированных кругов в «звездочки» и «карусели». Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1
18	Упражнения на ориентирование в пространстве. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против.	1
19	Упражнения на ориентирование в пространстве. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения.	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.	1
<b>Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения</b>			
20	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения кистей рук	Выбрасывать руки вперед, в стороны, вверх.	1
21	Ритмико-гимнастические	Поворачивать корпус с	1

	общеразвивающие упражнения. Круговые движения и повороты туловища.	передачей предметов.	
22	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Сочетания движений ног.	Выставлять ногу во все стороны (начиная вправо).	1
23	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	Ходить на внутренних краях стопы.	1
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений</b>			
24	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Самостоятельное составление ритмических рисунков упражнения на координацию движений.	Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельно составить ритмический рисунок, прохлопать его хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.	1
25	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сочетание хлопков и притопов с предметами. РК	Сочетание хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).	1
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц</b>			
26	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Опускать голову, корпус с позиции, стоя, сидя.	С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении(имитация увядающего цветка).	1
<b>IV четверть</b>			
<b>Координационные движения, регулируемые музыкой</b>			
27	Координационные движения, регулируемые музыкой. Передача основного ритма знакомой песни. Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике.	Выполнять несложные упражнения песни.	1
<b>Игры под музыку</b>			
28	Игры под музыку. Начало движения.	Самостоятельно менять движения в соответствии со сменой	1

		музыкальных фраз.	
29	Игры под музыку. Разучивание игр, элементов танцевальных движений.	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.	1
30	Игры под музыку. Составление несложных танцевальных композиций.	Разучивать и придумывать новые варианты игр	1
31	Игры под музыку. Игры с пением, речевым сопровождением.	Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценировка песен, сказки	1
<b>Танцевальные упражнения</b>			
32	Танцевальные упражнения. Шаг кадрили	Подскоки с продвижением вперед, назад, на месте	1
33	Танцевальные упражнения. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением РК	Разучивание народных танцев	1
34	Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев.	Двигаться парами по кругу лицом, боком. Выполнять основные движения народных танцев	1