# Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Примерной 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, адинамичность, 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.

**Общая характеристика курса коррекционно-развивающей области «Ритмика» Цель курса:** развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

# Задачи курса:

1. Развивать восприятие музыкальных образов и выражать их в движениях
2. Научить согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности.
3. Развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления).
4. Развивать чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой метрики, пространственной ориентировки;
5. Научить школьников правильно и осмысленно двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением.
6. Выработать достаточно прочные навыки выполнения упражнений.
7. Развивать координацию движений.
8. Развивать умение слушать музыку.
9. Научить выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением.
10. Развивать творческие способности личности.
11. 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.

# Описание места курса коррекционно-развивающей области «Ритмика» в учебном плане:

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

Программа курса коррекционно-развивающей области «Ритмика» рассчитана на четыре года изучения в начальной школе из расчета 1 час в неделю, всего – 135 часов:

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

# Учебно - методическая и справочная литература по реализации коррекционно- развивающей области «Ритмика»

* Р.М. Плотникова. Программа по ритмике для детей с нарушением интеллекта специального (коррекционного) образовательного учреждения. Екатеринбург
* И.Г. Лопухина. Речь, Ритм, Движение, С-П изд-во «Дельта»
* М.А Косицина, И.Г. Бородина Коррекционная ритмика. Комплекс практических материалов и технология работы с детьми с нарушением интеллекта. – М.; Изд-во «Гном» и Д.
* Научно-методический журнал «Коррекционная педагогика: теория и практика» № 2(32), Евтушенко Е.В. «Системный подход к организации работы по музыкальному воспитанию умственно отсталых учащихся».
* Элементарное музыкальное воспитание по системе Карла Орфа /Под ред. Л.А.Барейбойма. - М.
* Бгажнокова И.М. Психология умственно отсталого школьника. М.
* Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе /Под ред. В.В. Воронковой. М.
* Гаврилушкина О.М. Об организации воспитания детей с недостатками умственного развития / Дошкольное воспитание.
* Волкова Г.А. Логопедическая ритмика. - М.: Просвещение
* Медведева Е.А. и др. Музыкальное воспитание детей с проблемам развитии и коррекционная ритмика. / Под ред. Е.А.Медведевой. - М. Издательский центр

«Академия»

* учебно-методический комплект (учебное пособие, методическое пособие для учителя, нотные хрестоматии для слушания музыки, хорового исполнительства, коллективного инструментального исполнительства);
* демонстрационный комплект: музыкальные инструменты;
* дидактический раздаточный материал;
* наглядные пособия и наглядно-дидактические материалы: карточки с изображением нот, ритмическое лото, музыкальные ребусы.

# Аудио и видео материалы

* информационные сайты, интернет-ресурсы, энциклопедии и др.;
* мультимедийные энциклопедии;
* аудиозаписи и фонохрестоматии по музыке (CD);
* видеофильмы, посвященные творчеству выдающихся отечественных и зарубежных композиторов;
* видеофильмы с записью фрагментов из балетных спектаклей;
* видеофильмы с записью известных оркестровых коллективов;
* видеофильмы с записью известных хоровых коллективов и т.д.

# Технические средства обучения

* компьютер;
* мультимедийный проектор;
* экран;
* принтер;
* музыкальный центр;
* DVD.

# Учебно-практическое оборудование:

* аудиторная доска с магнитной поверхностью и набором приспособлений для крепления демонстрационного материала;
* музыкальный инструмент: цифровое пианино.
* комплект элементарных музыкальных инструментов: бубен, бубенцы, колокольчики, кастаньеты, ритмические палочки, ручной барабан, ксилофон, ложки (музыкальные ложки), маракас, металлофон, погремушки, треугольник.
* театральный реквизит (костюмы, декорации, обручи, гимнастические палки, коврики, платочки, флажки и пр.).

# Планируемые результаты освоения коррекционно – развивающей области

**«Ритмика»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Минимальный уровень** | **Достаточный уровень** |
| **1** | 1. **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.** 2. **Ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.** 3. **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.** 4. **Соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;**   **выполнять игровые и плясовые движения.**   1. **Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.** 2. **Начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.** | 1. **Уметь самостоятельно принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения.** 2. **Организованно строиться (быстро, точно).** 3. **Сохранять правильную дистанцию в колонне парами.** 4. **Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам.** 5. **Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе.** 6. **Легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.** 7. **Ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.** |
| **2** | 1. **Уметь принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения.** 2. **Организованно строиться (быстро, точно).** 3. **Сохранять правильную дистанцию в колонне парами.** 4. **Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам.** 5. **Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе.** 6. **Легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.** 7. **Ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.** | 1. **Уметь рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги; соблюдать правильную дистанцию в колонне по три.** 2. **Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой.** 3. **Ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями.** 4. **Передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.** 5. **Самостоятельно передавать хлопками более сложный ритмический рисунок мелодии.** 6. **Повторять любой ритм, заданный** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **учителем.**  **7. Задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения**  **(хлопками или притопами).** |
| **3** | 1. **Уметь рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги; соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах.** 2. **Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой.** 3. **Ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями.** 4. **Передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.** 5. **Передавать хлопками ритмический рисунок мелодии.** 6. **Повторять любой ритм, заданный учителем.** 7. **Задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).** | 1. **Самостоятельно уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка.** 2. **Четко различать двухчастную и трехчастную форму в музыке, показывать в движении характер контрастных частей.** 3. **Отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз.** 4. **Четко, организованно самостоятельно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски.** 5. **Различать основные характерные движения некоторых народных танцев.** |
| **4** | 1. **Уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка.** 2. **Различать двухчастную и трехчастную форму в музыке.** 3. **Отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз.** 4. **Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски.** 5. **Различать основные характерные движения некоторых народных танцев.** | 1. **Знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений.** 2. **Уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг.** 3. **Знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций.** 4. **Уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на музыкальных инструментах.** |

# Содержание коррекционно-развивающей области «Ритмика»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 класс | | | | | |
| Наименование раздела программы (темы) | | Количе  ство часов | Основные виды деятельности обучающихся | | |
| Упражнения  ориентировку | на  в | 7 | Правильное  шеренги в | исходное положение. Перестроение  круг, цепочка. Наклоны, выпрямление | из  и |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| пространстве | |  | 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. | |
| Ритмико- гимнастические упражнения | | 11 |  | |
| *Ритмико- гимнастические общеразвивающие*  *упражнения* | | 4 | Наклоны и повороты туловища. Приседания с опорой и без опоры. Приседания с предметами. Упражнения на выработку осанки. | |
| *Ритмико- гимнастические упражнения на координацию*  *движений* | | 5 | Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения правой и левой рук. Одновременные движения рук и ног. Смена позиций рук. Свободное круговое движение рук. «Маятник». | |
| *Ритмико- гимнастические упражнения на*  *расслабление мышц* | | 2 | Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). | |
| Упражнения на движения,  координированные музыкой | | 3 | Движения кистей рук в разных направлениях. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане. | |
| Игры под музыку | | 5 | 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. | |
| Танцевальные упражнения | | 7 | 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 | | | | |
| Наименование раздела программы (темы) | | Количе ство  часов | Основные виды деятельности обучающихся | |
| Упражнения ориентировку пространстве | на в | 5 | 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. | |
| Ритмико- гимнастические упражнения |  | 15 |  |  |
| *Ритмико-*  *гимнастические* | | 7 | Упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы.  Наклоны туловища. Наклоны и повороты туловища в | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *общеразвивающие упражнения* | |  | сочетании с движениями рук. Повороты туловища с передачей предмета. Движения рук и ног. Упражнения на  выработку осанки. |
| *Ритмико- гимнастические упражнения на координацию*  *движений* | | 5 | Перекрестные движения. Сопряженные движения рук и ног. Одновременные движения рук и ног. Ускорение и замедление движений. Смена движений |
| *Ритмико- гимнастические упражнения на*  *расслабление мышц* | | 3 | Встряхивание и раскачивание рук. Раскачивание рук поочередно и вместе. Выбрасывание ног. |
| Упражнения на движения,  координированные музыкой | | 4 | Круговые движения. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне. Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане. |
| Игры под музыку | | 5 | 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 |
| Танцевальные упражнения | | 5 | Тихая ходьба, пружинящий шаг. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки, хлопки, полька. Переменные притопы. Элементы русской пляски. Движения местных народных  танцев. |
| 3 класс | | | |
| Наименование раздела программы (темы) | | Количе ство  часов | Основные виды деятельности обучающихся |
| Упражнения ориентировку пространстве | на в | 6 | 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. |
| Ритмико- гимнастические упражнения |  | 10 |  |
| *Ритмико- гимнастические общеразвивающие*  *упражнения* | | 4 | Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях. Поднимание на носках и приседание. Упражнения на выработку осанки. |
| *Ритмико- гимнастические упражнения на*  *координацию движений* | | 4 | Одновременные движения рук и ног. Круговые движения ног и рук. Упражнения с предметами. Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков. |
| *Ритмико- гимнастические упражнения на*  *расслабление мышц* | | 2 | Напряжение и расслабление мышцы рук, пальцев, плеча. Перенесение тяжести тела. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнения на движения,  координированные музыкой | | 3 | Упражнение с барабанными палочками. Исполнение гаммы на музыкальных инструментах. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне. |
| Игры под музыку | | 8 | 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. |
| Танцевальные упражнения | | 7 | 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 | | | |
| Наименование раздела программы (темы) | | Количе  ство часов | Основные виды деятельности обучающихся |
| Упражнения ориентировку пространстве | на в | 6 | 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. |
| Ритмико- гимнастические упражнения |  | 12 |  |
| *Ритмико- гимнастические общеразвивающие*  *упражнения* | | 6 | Движения головы и туловища. Круговые движения плеч. Движения кистей рук. Круговые движения и повороты туловища. Сочетания движений ног. Упражнения на  выработку осанки. |
| *Ритмико- гимнастические упражнения на координацию*  *движений* | | 4 | Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы. Упражнения под музыку. Самостоятельное составление ритмических рисунков. Сочетание хлопков и притопов с предметами. |
| *Ритмико- гимнастические упражнения на*  *расслабление мышц* | | 2 | Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением. Расслабление и опускание головы, корпуса с позиции стоя, сидя |
| Упражнения на движения,  координированные музыкой | | 3 | Упражнения на детском пианино. Движения пальцев рук, кистей. Передача основного ритма знакомой песни Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике. |
| Игры под музыку | | 6 | 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. |
| Танцевальные упражнения | 7 | Галоп. Элементы русской пляски. Присядка. Круговой галоп. Шаг кадрили. Пружинящий бег Поскоки с  продвижением. Элементы народных танцев. |

1. **Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы, темы | Количество часов по классам | | | |
| 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| 1. | Упражнения на ориентирование в пространстве | 7 | 5 | 6 | 6 |
| 2. | Ритмико-гимнастические упражнения | 11 | 15 | 10 | 12 |
| 2.1. | *Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения* | 4 | 7 | 4 | 6 |
| 2.2. | *Ритмико-гимнастические*  *упражнения на координацию движений* | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 2.3. | *Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц* | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 3. | Упражнения на движения, координированные музыкой | 3 | 4 | 3 | 3 |
| 4. | Игры под музыку | 5 | 5 | 8 | 6 |
| 5. | Танцевальные упражнения | 7 | 5 | 7 | 7 |
| Итого | | 33 часа | 34 часа | 34 часа | 34 часа |

**КАЛЕНДАРНО\_ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1 класс |  |
| 1. | Упражнения на ориентирование в пространстве. Правильное исходное положение. | 1 |
| 2. | Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из шеренги в круг, цепочка. | 1 |
| 3. | Упражнения на ориентирование в пространстве. Наклоны, выпрямление и повороты головы,  круговые движения плечами. | 1 |
| 4. | Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами | 1 |
| 5. | Ритмико-гимнастические упражнения. Перекрестное поднимание и опускание рук. | 1 |
| 6. | Ритмико-гимнастические упражнения. Одновременные движения правой и левой рук | 1 |
| 7. | Ритмико-гимнастические упражнения. Свободное круговое движение рук. | 1 |
| 8. | Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). | 1 |
| 9. | Координация движений, регулируемых музыкой. Движения кистей рук в разных  направлениях. | 1 |
| 10. | Игры под музыку. Ритмичные движения в соответствии с характером музыки | 1 |
| 11. | Игры под музыку. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в  музыке | 1 |
| 12. | Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 13. | Танцевальные упражнения. Бодрый, спокойный, топающий шаг. | 1 |
| 14. | Танцевальные упражнения. Бег легкий, на полупальцах. | 1 |
| 15. | Танцевальные упражнения. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп.  РК | 1 |
| 16. | Упражнения на ориентирование в пространстве.  Направления движений вперед, назад, направо, налево. | 1 |
| 17. | Упражнения на ориентирование в пространстве. Направления движений в круг, из круга. | 1 |
| 18. | Упражнения на ориентирование в пространстве.  Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. РК | 1 |
| 19. | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты | 1 |
| 20. | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения.  Приседания с опорой и без опоры туловища | 1 |
| 21. | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Приседания с предметами | 1 |
| 22. | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения.  Упражнения на выработку осанки. | 1 |
| 23. | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения  рук и ног. | 1 |
| 24. | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Смена позиций рук | 1 |
| 25. | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Свободное круговое  движение рук. «Маятник» | 1 |
| 26. | Музыкальные инструменты. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. | 1 |
| 27. | Движения под музыку. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 28. | Игры под музыку. Имитационные упражнения. | 1 |
| 29. | Игры под музыку. Движения транспорта, людей. | 1 |
| 30. | Музыкальные игры с предметами. РК | 1 |
| 31. | Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски | 1 |
| 32. | Танцевальные упражнения. Движения парами | 1 |
| 33. | Танец «Пляска с притопами» | 1 |
|  | **2 класс** |  |
| 1. | Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба вдоль стен с поворотами. | 1 |
| 2. | Упражнения на ориентировку в пространстве. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг,  пары. | 1 |
| 3. | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения.  Упражнения с лентами. РК | 1 |
| 4. | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты головы | 1 |
| 5. | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны туловища | 1 |
| 6. | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты туловища в  сочетании с движениями рук | 1 |
| 7. | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Перекрестные движения | 1 |
| 8. | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сопряженные движения рук и ног | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9. | Координационные движения, регулируемые музыкой. Круговые движения руками. | 1 | |
| 10. | Упражнения на детских музыкальных инструментах. | 1 | |
| 11. | Игры под музыку. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки | 1 | |
| 12. | Игры под музыку. Различение изменений в музыке. РК | 1 | |
| 13. | Танцевальные упражнения. Тихая ходьба, пружинящий шаг. | 1 | |
| 14. | Танцевальные упражнения. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Хлопки. Полька. | 1 | |
| 15.. | Упражнения на ориентирование в пространстве.  Перестроение из колонны парами в колонну по одному. | 1 | |
| 16. | Упражнения на ориентирование в пространстве.  Построение круга из шеренги | | 1 |
| 17. | Упражнения на ориентирование в пространстве.  Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами | | 1 |
| 18. | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Повороты туловища с передачей предмета  РК | | 1 |
| 19. | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения рук и ног. | | 1 |
| 20. | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки | | 1 |
| 21. | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения  рук и ног. | | 1 |
| 22. | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Ускорение и замедление движений | | 1 |
| 23. | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Смена движений. | | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 24. | Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Встряхивание и раскачивание рук. | 1 |
| 25. | Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Раскачивание рук поочередно и вместе | 1 |
| 26. | Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Выбрасывание ног | 1 |
| 27. | Координационные движения, регулируемые музыкой Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне | 1 |
| 28. | Координационные движения, регулируемые музыкой Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане | 1 |
| 29. | Игры под музыку. Передача в движениях игровых образов. | 1 |
| 30. | Игры под музыку. Игры с пением и речевым сопровождением. | 1 |
| 31. | Игры под музыку. Инсценирование доступных песен. | 1 |
| 32. | Танцевальные упражнения. Переменные притопы. | 1 |
| 33. | Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски | 1 |
| 34. | Танцевальные упражнения. движения местных народных танцев. РК | 1 |
|  | **3 класс** |  |
| 1. | Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба разным шагом. | 1 |
| 2. | Упражнения на ориентировку в пространстве. Чередование видов ходьбы. | 1 |
| 3. | Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в колонны по три. | 1 |
| 4. | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения рук в разных направлениях | 1 | | |
| 6. | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног. | 1 | | |
| 7. | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Круговые движения ног и рук. | 1 | | |
| 8. | Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Напряжение, расслабление  мышц рук, пальцев, плеча. РК | 1 | | |
| 9. | Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения | | 1 | |
| 10. | Игры под музыку. Передача в движении динамического нарастания в музыке | | 1 | |
| 11. | Танцевальные упражнения. Элементы хороводного танца. РК | | 1 | |
| 12. | Танцевальные упражнения. Шаг на носках | | 1 | |
| 13. | Танцевальные упражнения. Шаг польки. | | 1 | |
| 14. | Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из одного круга в два, три круга | | 1 | |
| 15. | Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из одного круга в концентрические круги | | 1 | |
| 16. | Музыкальные инструменты. Упражнение с барабанными палочками. | | | 1 |
| 17. | Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение движений с предметами | | | 1 |
| 18. | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Поднимание на носках и приседание | | | 1 |
| 19. | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки. | | | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 20. | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения с предметами | 1 |
| 21. | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременное прохлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков. | 1 |
| 22. | Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Перенесение тяжести тела | 1 |
| 23. | Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение гаммы на музыкальных инструментах | 1 |
| 24. | Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне. РК | 1 |
| 25. | Игры под музыку. Ускорение и замедление темпа движений | 1 |
| 26. | Игры под музыку. Широкий, высокий бег. Элементы движений и танца | 1 |
| 27. | Игры под музыку. Передача игровых образов. | 1 |
| 28. | Игры под музыку. Смена ролей в импровизации. | 1 |
| 29. | Игры под музыку. Действия с воображаемыми предметами | 1 |
| 30. | Игры под музыку. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением  РК | 1 |
| 31. | Танцевальные упражнения. Сильные поскоки, боковой галоп | 1 |
| 32. | Танцевальные упражнения Движения парами: боковой галоп, поскоки. | 1 |
| 33. | Танцевальные упражнения Элементы русской пляски | 1 |
| 34. | Танцевальные упражнения Основные движения народных танцев | 1 |
|  | **4 класс** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение в колонну по четыре | 1 | |
| 2. | Упражнения на ориентирование в пространстве. Построение в шахматном порядке | 1 | |
| 3. | Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонн в круги. | 1 | |
| 4. | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения головы и туловища | 1 | |
| 5. | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения плеч | 1 | |
| 6. | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы | 1 | |
| 7. | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения под музыку.РК | 1 | |
| 8. | Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением. | 1 | |
| 9. | Координационные движения, регулируемые музыкой. Упражнения на детском пианино | | 1 | |
| 10. | Игры под музыку. Передача в движении ритмического рисунка | | 1 | |
| 11. | Игры под музыку. Смена движения в соответствии со сменой частей | | 1 | |
| 12. | Танцевальные упражнения. Галоп | | 1 | |
| 13. | Танцевальные упражнения. Круговой галоп | | 1 | |
| 14. | Танцевальные упражнения. Присядка | | 1 | |
| 15. | Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски. РК | | 1 | |
| 16. | Координационные движения, регулируемые музыкой. Движения пальцев рук, кистей. | | 1 | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 17. | Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из кругов в звездочки и карусели | 1 |
| 18. | Упражнения на ориентирование в пространстве. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. | 1 |
| 19. | Упражнения на ориентирование в пространстве. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения | 1 |
| 20. | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения кистей рук | 1 |
| 21. | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения и повороты туловища | 1 |
| 22. | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Сочетания движений ног. | 1 |
| 23. | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки. | 1 |
| 24. | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Самостоятельное составление ритмических рисунков | 1 |
| 25. | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сочетание хлопков и притопов с предметами. РК | 1 |
| 26. | Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Опускать голову, корпус с позиции стоя, сидя | 1 |
| 27. | Координационные движения, регулируемые музыкой. Передача основного ритма знакомой песни. Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике. | 1 |
| 28. | Игры под музыку. Начало движения. | 1 |
| 29. | Игры под музыку. Разучивание игр, элементов танцевальных движений. | 1 |
| 30. | Игры под музыку. Составление несложных танцевальных композиций. | 1 |
| 31. | Игры под музыку. Игры с пением, речевым сопровождением. | 1 |
| 32. | Танцевальные упражнения. Шаг кадрили | 1 |
| 33. | Танцевальные упражнения. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением. РК | 1 |
| 34. | Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев. | 1 |