

Рассмотрена на заседании  
ППк МБОУ СШ №46  
Пр. № 47 от 26.12.2020  
Председатель ППк  
Хрущева Т. В.



Утверждаю  
директор МБОУ СШ №46  
Т. И. Яценко  
пр. № 1/11 от 11.01.2020г

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА курса «РИТМИКА» для обучающихся с ОВЗ

Разработана  
учителем физической культуры  
Хохлиной С. П.

## Пояснительная записка

Программа курса «Ритмика» для обучающихся с ОВЗ разработана на основе:

-ФГОС НОО для обучающихся с ОВЗ (ЗПР), утверждённого приказом Министерства образования и науки от 19.12.2014 №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

- АООП НОО МБОУ СШ№46

-Авторской программы Н.А. Цыпиной «Ритмика».

Данная адаптированная образовательная программа учебного предмета «Ритмика», учитывает особенности психофизического развития обучающихся с ОВЗ, содержит требования к организации учебных занятий по предмету и составлена в соответствии с принципами коррекционной педагогики. При разработке адаптированной рабочей программы учитывались специфические особенности обучения детей с ограниченными возможностями здоровья.

Все обучающиеся с ОВЗ испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные разными недостатками:

- формирование высших психических функций (отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов);
- замедленный темп, либо неравномерное становление познавательной деятельности;
- трудности произвольной саморегуляции;
- нарушения речевой и мелкой ручной моторики;
- нарушения или недостаточно сформированные зрительное восприятие и пространственная ориентировка;
- снижение умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом;
- формирования самоконтроля;
- обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим выделены образовательные потребности как общие для всех обучающихся с ограниченными возможностями, так и специфические.

К общим потребностям относятся:

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- раннее получение специальной помощи средствами образования;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Специфические образовательные потребности:

- увеличение сроков освоения адаптированной образовательной программы; - наглядно-действенный характер содержания образования;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование произвольной саморегуляции в условиях познавательной деятельности и поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формированию умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на развитие разных форм коммуникации;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование навыков социально одобряемого поведения в условиях максимально расширенных социальных контактов.

**Целью** предмета «Ритмика» является развитие музыкальных способностей учащихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры.

Основными **задачами** предмета являются:

- приобщение к музыке;
- развитие музыкально-ритмических способностей;
- развитие физических данных, координации, ориентировки в пространстве;
- активизация творческих способностей;
- психологическое раскрепощение;
- формирование умений соотносить движение с музыкой;
- приобретение общетеоретической грамотности, предполагающей знания основ хореографического и музыкального искусства;
- обучение творческому использованию полученных умений и практических навыков;
- развитие художественного вкуса, фантазии;
- воспитание внимания, аккуратности, трудолюбия.

**Цель** коррекционно-развивающей работы предполагает коррекцию и развитие пробелов в знаниях. Эта цель ориентирована на активизацию тех психических функций, которые будут максимально задействованы на уроке.

**Коррекционные задачи:**

*1. Совершенствование движений и сенсомоторного развития:*

- развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук;
- развитие артикуляционной моторики.

*2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности:*

- развитие зрительного восприятия и узнавания;

- развитие зрительной памяти и внимания;
- формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина);
- развитие пространственных представлений ориентации; - развитие представлений о времени;
- развитие слухового внимания и памяти;
- развитие фонетико-фонематических представлений, формирование звукового анализа.

### *3. Развитие основных мыслительных операций:*

- навыков соотносительного анализа;
- навыков группировки и классификации (на базе овладения основными родовыми понятиями);
- умения работать по словесной и письменной инструкции, алгоритму; - умения планировать деятельность;
- развитие комбинаторных способностей.

### *4. Развитие различных видов мышления:*

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

5. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы (релаксационные упражнения для мимики лица, драматизация, чтение по ролям и т.д.).

6. Развитие речи, овладение техникой речи.

7. Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря. 8. Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.

## **2.Общая характеристика учебного предмета « Ритмика».**

Содержание курса «Ритмика» направлено на обеспечение двигательных потребностей детей, на развитие их моторики, координации движений, ориентировки в пространстве, на улучшение эмоционального состояния. Характерные для детей с ОВЗ особенности нервно – психического развития, поведения и личностных реакций, эмоционально – волевая незрелость хорошо поддаются коррекции на уроках ритмики. Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему разностороннему развитию школьников, преодолению отклонений в психическом и физическом развитии.

### **3.Место предмета в учебном плане.**

Данная программа предназначена для обучающихся 1доп, 1-4 классов, рассчитана на 33 часа за учебный год в 1 классе, 1доп. классе и 34 часа во 2, 3, 4 классе и содержит 4 раздела: «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Импровизация движений на музыкальные темпы, игры под музыку»; «Народные пляски и современные танцевальные движения».

### **4.Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор.

Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

На занятиях ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять и выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно, также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность.

Занятия ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

## **5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.**

### **1 класс**

#### **Личностные результаты**

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

#### **Метапредметные результаты**

##### **Обучающийся с ОВЗ научится:**

##### **регулятивные**

- ✓ способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- ✓ в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

##### ***Получит возможность научиться***

- ✓ *накопление представлений о ритме, синхронном движении.*
- ✓ *наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности*

##### **познавательные**

- ✓ навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.
- ✓ соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- ✓ выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;

##### ***Получит возможность научиться***

- ✓ *начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.*

##### **коммуникативные**

- ✓ умение координировать свои усилия с усилиями других;

##### ***Получит возможность научиться***

- ✓ *задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.*

#### **Предметные результаты**

##### **Обучающийся с ОВЗ научится:**

- ✓ 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;

### ***Получит возможность научиться***

- ✓ *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;*
- ✓ *выполнять игровые и плясовые движения;*

### **2 класс**

#### **Личностные результаты**

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

#### **Метапредметные результаты**

##### **Обучающийся с ОВЗ научится:**

#### **Регулятивные**

- ✓ Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;

#### ***Получит возможность научиться***

- ✓ *учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- ✓ *планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;*
- ✓ *самовыражение ребенка в движении, танце.*

#### **познавательные**

- ✓ самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

#### ***Получит возможность научиться***

- ✓ *соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;*

#### **коммуникативные**

- ✓ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

#### ***Получит возможность научиться***

- ✓ *формулировать собственное мнение и позицию;*
- ✓ *договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;*
- ✓ *умение координировать свои усилия с усилиями других.*

#### **Предметные результаты**

##### **Обучающийся с ОВЗ научится:**

- ✓ понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- ✓ организованно строиться (быстро, точно);
- ✓ сохранять правильную дистанцию в колонне парами;

***Получит возможность научиться***

- ✓ *правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».*

**3 класс**

**Личностные результаты**

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

**Метапредметные результаты**

**Обучающийся с ОВЗ научится:**

**регулятивные**

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение действовать по плану и планировать свою деятельность.

***Получит возможность научиться***

- *умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;*

**познавательные результаты**

- ✓ повторять любой ритм, заданный учителем;
- ✓ *задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).*

**коммуникативные**

- ✓ учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- ✓ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

***Получит возможность научиться***

- ✓ *учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;*
- ✓ *участие в музыкально-концертной жизни класса, школы;*

**Предметные результаты**

**Обучающийся с ОВЗ научится:**

- ✓ воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений
- ✓ рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;

***Получит возможность научиться***

- ✓ *соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;*
- ✓ *самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;*
- ✓ *передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;*
- ✓ *передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;*

**4 класс**

### **Личностные результаты**

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы. Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

### **Метапредметные результаты**

#### **Обучающийся с ОВЗ научится:**

##### **регулятивные**

- ✓ преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- ✓ осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

##### **Получит возможность научиться**

*целеустремлённость и настойчивость в достижении цели*

##### **познавательные**

- ✓ правильно и быстро находить нужный темп ходьбы и бега

##### **Получит возможность научиться**

*правильно и быстро находить нужный темп ходьбы и бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;*

##### **коммуникативные**

- ✓ продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;

##### **Получит возможность научиться**

*✓ с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*

*✓ умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.*

### **Предметные результаты**

- ✓ отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз.

##### **Получит возможность научиться**

*✓ Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;*

*различать основные характерные движения некоторых народных танцев.*

### **Содержание учебного предмета**

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность учащихся.

Занятия ритмикой способствуют формированию положительных качеств личности, создают благоприятные условия для развития творческого воображения детей. При этом формирование и отработка основных двигательных навыков, как и овладение, основными музыкальными понятиями и умениями, осуществляется также на занятиях физкультурой и музыкой.

#### **1. Ритмико-гимнастические упражнения**

- Ходьба, бег, подскоки, прыжки под музыку.
- Передача в движении шагом различного характера музыки, ритмичного темпа, различной силы звучания.
- Перестроения в соответствии с изменением звучания музыки (ходьба, бег) друг за другом, по одному, враспынную, построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг...
- Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте, продвижения на носках, пятках, с прыжком; шаг (подскоки) на месте, вокруг себя, вправо, влево.



- Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений (приседания, полуприседания, наклоны вперед, вправо, влево, назад, галоп...)
- Игры, эстафеты, упражнения с предметами: мячом, обручем, скакалкой, гимнастической палкой. Прыжки и шаги под музыку через скакалку, палку. Бег между кеглями.
- **Ритмические упражнения с детскими звучащими предметами**  
Знакомство с звучащими инструментами и их возможностями.
- Исполнение простых ритмических рисунков на детских звучащих предметах.
- Выделение сильных долей в музыкальных произведениях.

### 3. **Импровизация движений на музыкальные темпы, игры под музыку**

Свободное естественное движение под четко ритмическую музыку. Изменение направления и формы движения в соответствии с изменением темпа или громкости звучания музыки.

- Простейшие подражательные движения под музыку (мышки, лисы, кошки, медведя, полёт птички, деревья под ветром, цветка и т.д.), инсценировка детских песен.
- **Народные пляски и современные танцевальные движения**  
Элементы танца, простые танцевальные шаги: с носка на пятку, на полупальцах, с высоким поднятием бедра, на пятках, топающие на всей ступне, приставной шаг, галопы, шаг «польки», в сторону, вперед.
- Простые танцевальные движения (притопы, кружение через правое плечо с поднятыми руками, кружение парами, поклоны – на месте и с движениями)
- Групповые движения: «Звездочка», «Окошко», кружение парами, смена партнеров, цепочка, ручеек, свеча, закрутки. Положение рук в парных и групповых движениях.
- Элементы русского танца. Положения рук в танце, Ходы (девичий и мужской); навыки обращения с платком. Простые русские движения: присядка, простая «Веревочка», «Припадание».

## УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего	Теория	Практика
<b>Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)</b>				
1	1. Вводный	1	-	1
2	2. Ходьба и бег. Разновидности ходьбы	1	-	1
3	3. Танцевальный шаг на полупальцах	1	-	1
4	4. Ритмико-гимнастические упражнения.	1	-	1
5	5. Подбрасывание, перекатывание малого мяча, обруча в заданном ритме под музыку.	1	-	1
6	6. Упражнение с препятствиями и на координацию движений	1	-	1
7	7. Строевые упражнения. Перестроения.	1	-	1
8	8. Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	1	-	1
9	Итоговое занятие	1	-	1
<b>Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч)</b>				
10	1. Вводный	1	-	1
11	2. Упражнения на внимание	1	-	1
12	3. Упражнение на расслабление мышц	1	-	1
13	4. Упражнение на координацию движений	1	-	1
14	5. Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы	1	-	1
15	6. Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности	1	-	1
16	7. Итоговое занятие	1	-	1
<b>Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (9 ч)</b>				
17	1. Импровизация движений на музыкальные темы.	1	-	1
18	2. Упражнения, развивающие темп и ритм.	1	-	1
19	3. Индивидуальное творчество	1	-	1
20	4. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением	1	-	1
21	5. Упражнения в передаче игровых образов под музыку	1	-	1
22	6. Русские народные игры.	1	-	1
23	7. Упражнения на передачу в движении характера музыки	1	-	1
24	8. Упражнения на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание	1	-	1
25	9. Итоговое занятие	1	-	1
<b>Народные пляски и современные танцевальные движения (8 часов)</b>				
26	1. Танцевальные упражнения и движения	1	-	1
27	2. Соединение движения с музыкой	1	-	1
28	3. Танцевальные упражнения и движения с предметами.	1	-	1
29	4. Элементы русских народных плясок.	2	-	2
30	5. Упражнения на развитие танцевального творчества	2	-	2
31	6. Итоговое занятие	1	-	1
<b>Всего</b>		<b>33</b>	<b>0</b>	<b>33</b>

### Содержание программы

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

	движений с колокольчиками на музыкальные темы	динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	
15	Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности	Разновидности бега, учитывая характер музыки. Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Игра. Танец «Стукалка», с колокольчиками. Солирование с барабаном, с колокольчиками. Упражнение на релаксацию.	Практика
16	Итоговое занятие	Участие в школьном празднике «Новогодний серпантин»	Практика
17	Импровизация движений на музыкальные темы.	Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	Практика
18	Упражнения, развивающие темп и ритм	Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. ОРУ. Подвижные игры. Упражнения на гимнастической скамейке и с мячами. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	Практика
19	Индивидуальное творчество	Использование различных атрибутов для развития двигательной активности. Эстафеты со скакалками. Упражнение на релаксацию.	Практика
20	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением	ОРУ. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. Упражнение на релаксацию.	Практика
21	Упражнения в передаче игровых образов под музыку	Использование различных пособий, атрибутов для развития двигательной активности. Подражание животным в движении. ОРУ. Упражнение на релаксацию.	Практика
22	Русские народные игры.	Разучивание упражнения «потопаем покружимся, похлопаем, покружимся». Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию.	Практика
23	Упражнение на передачу в движении характера музыки	Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Танец «Стукалка». Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию.	Практика
24	Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание	Бег на полупальцах, притопы, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Ритмико-гимнастические упражнения с флажками. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию.	Практика
25	Итоговое занятие	Участие в классном празднике «День птиц»	Практика
26	Танцевальные упражнения и движения	Танцевальные упражнения. Обучение танцевальным движениям: «Пружинка», «Кружение на месте». ОРУ в движении. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию.	Практика
27	Соединение движения с музыкой	Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	Практика
28	Танцевальные упражнения и движения с предметами	ОРУ. Разучивание танцевальных упражнений и движений с предметами. Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию.	Практика
29	Упражнение на развитие	Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп».	Практика

	танцевального творчества	Разучивание танцев «Русская плясовая», «Хороводный». Упражнение на релаксацию.	
30	Элементы русских народных плясок	Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками, флажками», «хлоп да хлоп», «пружинка», «вертушка», «качание рук». Плясовая «Как пошли наши подруженьки гулять». Танец «Русская плясовая» Упражнения на релаксацию.	Практика
31	Итоговое занятие	Участие в школьном празднике «Последний звонок»	Практика

## УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 дополнительный класс

№ п/п	Тема занятия	Всего	Теория	Практика
<b>Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)</b>				
1	1. Вводный	1	-	1
2	2. Разновидности ходьбы	1	-	1
3	3. Танцевальный шаг на полупальцах	1	-	1
4	4. Перестроения	1	-	1
5	5. Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме	1	-	1
6	6. Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку	1	-	1
7	7. Упражнение с препятствиями и на координацию движений	1	-	1
8	8. Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	1	-	1
9	9. Итоговое занятие	1	-	1
<b>Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч)</b>				
10	1. Вводный	1	-	1
11	2. Упражнения на внимание	1	-	1
12	3. Упражнение на расслабление мышц	1	-	1
13	4. Упражнение на координацию движений	1	-	1
14	5. Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы	1	-	1
15	6. Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности	1	-	1
16	7. Итоговое занятие	1	-	1
<b>Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (9 ч)</b>				
17	1. Импровизация движений	1	-	1
18	2. Упражнение в равновесии	1	-	1
19	3. Индивидуальное творчество	1	-	1
20	4. Упражнения с гимнастическими палками	1	-	1
21	5. Упражнения с обручем	1	-	1
22	6. Упражнения для развития ритма	1	-	1
23	7. Упражнение на передачу в движении характера	1	-	1

	музыки			
24	8. Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание	1	-	1
25	9. Итоговое занятие	1	-	1
<b>Народные пляски и современные танцевальные движения (8 часов)</b>				
26	1. Танцевальные упражнения и движения	1	-	1
27	2. Соединение движения с музыкой	1	-	1
28	3. Русские народные игры	1	-	1
29	4. Упражнение на развитие танцевального творчества	2	-	2
30	5. Элементы русских народных плясок	2	-	2
31	6. Итоговое занятие	1	-	1
	<b>Всего</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>33</b>

### Содержание программы

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

	внимание	определенные доли музыкального произведения. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	
12	Упражнение на расслабление мышц	Знакомство с колокольчиком, его звучанием. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	Практика
13	Упражнение на координацию движений	Основная стойка. Разновидности шага. Построение. ОРУ, Отстукивание, отзванивание ритма мелодий. Подвижная игра на развитие координационных способностей. Упражнение на релаксацию.	Практика
14	Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы	ОРУ. Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	Практика
15	Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности	Разновидности бега, учитывая характер музыки. Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Игра. Танец «Стукалка», с колокольчиками. Солирование с барабаном, с колокольчиками. Упражнение на релаксацию.	Практика
16	Итоговое занятие	Участие в школьном празднике «Новогодний серпантин»	Практика
17	Импровизация движений	Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	Практика
18	Упражнение в равновесии	Перестроение. Строевые упражнения ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке и с мячами. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	Практика
19	Индивидуальное творчество	Использование различных атрибутов для развития двигательной активности. Эстафеты со скакалками. Упражнение на релаксацию.	Практика
20	Упражнения с гимнастическими палками	Чередование ходьбы и бега. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию.	Практика
21	Упражнения с обручем	Перестроения под музыку. ОРУ с обручами. Эстафеты с обручами. Упражнение на релаксацию.	Практика
22	Упражнения для развития ритма	Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. ОРУ. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию.	Практика
23	Упражнение на передачу в движении характера музыки	Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Танец «Стукалка». Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию.	Практика
24	Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание	Бег на полупальцах, притопы, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Ритмико-гимнастические упражнения с флажками. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию.	Практика
25	Итоговое занятие	Участие в классном празднике «День птиц»	Практика
26	Танцевальные	Танцевальные упражнения. Обучение	Практика

	упражнения и движения	танцевальным движениям: «Пружинка», «Кружение на месте». ОРУ в движении. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию.	
27	Соединение движения с музыкой	Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	Практика
28	Русские народные игры	Разучивание упражнения «потопаем покружимся, похлопаем, покружимся». Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию.	Практика
29	Упражнение на развитие танцевального творчества	Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Разучивание танцев «Русская плясовая», «Хороводный». Упражнение на релаксацию.	Практика
30	Элементы русских народных плясок	Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками, флажками», «хлоп да хлоп», «пружинка», «вертушка», «качание рук». Плясовая «Как пошли наши подруженьки гулять». Танец «Русская плясовая» Упражнения на релаксацию.	Практика
31	Итоговое занятие	Участие в школьном празднике «Последний звонок»	Практика

### УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего	Теория	Практика
<b>Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)</b>				
1	1. Вводный	1	-	1
2	2. Разновидности ходьбы	1	-	1
3	3. Танцевальный шаг на полупальцах	1	-	1
4	4. Перестроения	1	-	1
5	5. Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме	1	-	1
6	6. Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку	1	-	1
7	7. Упражнение с препятствиями и на координацию движений	1	-	1
8	8. Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	1	-	1
9	9. Итоговое занятие	1	-	1
<b>Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч)</b>				
10	1. Вводный	1	-	1
11	2. Упражнения на внимание	1	-	1
12	3. Упражнение на расслабление мышц	1	-	1
13	4. Упражнение на координацию движений	1	-	1
14	5. Импровизация движений с	1	-	1



	колокольчиками на музыкальные темы			
15	6. Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности	1	-	1
16	7. Итоговое занятие	1	-	1
<b>Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (9 ч)</b>				
17	1. Импровизация движений	1	-	1
18	2. Упражнение в равновесии	1	-	1
19	3. Индивидуальное творчество	1	-	1
20	4. Упражнения с гимнастическими палками	1	-	1
21	5. Упражнения с обручем	1	-	1
22	6. Упражнения для развития ритма	1	-	1
23	7. Упражнение на передачу в движении характера музыки	1	-	1
24	8. Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание	1	-	1
25	9. Итоговое занятие	1	-	1
<b>Народные пляски и современные танцевальные движения (8 часов)</b>				
26	1. Танцевальные упражнения и движения	1	-	1
27	2. Соединение движения с музыкой	1	-	1
28	3. Русские народные игры	1	-	1
29	4. Упражнение на развитие танцевального творчества	2	-	2
30	5. Элементы русских народных плясок	2	-	2
31	6. Итоговое занятие	1	-	1
	<b>Всего</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>33</b>

### Содержание программы

№ п/п	Тема	Основные узловые моменты	Форма
1	Вводный	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Бег. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	Практика
2	Разновидности ходьбы	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	Практика
3	Танцевальный шаг на полупальцах	Разновидности прыжков. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах (под музыку). Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	Практика
4	Перестроения	Разновидности прыжков (с изменением ритма музыки). Перестроение под музыку. ОРУ. Танцевальный шаг. Подвижная игра.	Практика

		Упражнение на релаксацию.	
5	Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме	Подбрасывание малого мяча, обруча под счет из положения стоя, сидя, с изменением темпа счета, под музыку. ОРУ с флажками. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	Практика
6	Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку	Перекатывание, катание малого мяча, чередуя с подбрасываниями и передачами в движении под изменяющийся темп музыки. ОРУ. Упражнение на релаксацию.	Практика
7	Упражнение с препятствиями и на координацию движений	Перестроения. Разновидности ходьбы с преодолением препятствий с изменением ритма движений под различный темп музыки. ОРУ. Игра. Упражнение на релаксацию.	Практика
8	Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	Упражнение в движении с обручем, скакалкой, гимнастической палкой под изменяющийся темп музыки.	Практика
9	Итоговое занятие	Участие в классном «Празднике осени»	Практика
10	Вводный	Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Упражнения развивающие музыкальный слух, ритм, память. Знакомство с барабаном. Отстукивание ритма на слух. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	Практика
11	Упражнения на внимание	Ходьба и бег чередуются с построениями под определенные доли музыкального произведения. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	Практика
12	Упражнение на расслабление мышц	Знакомство с колокольчиком, его звучанием. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	Практика
13	Упражнение на координацию движений	Основная стойка. Разновидности шага. Построение. ОРУ, Отстукивание, отзванивание ритма мелодий. Подвижная игра на развитие координационных способностей. Упражнение на релаксацию.	Практика
14	Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы	ОРУ. Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	Практика
15	Упражнение на передачу в движении характера музыки, на	Разновидности бега, учитывая характер музыки. Ритмико-	Практика

	развитие двигательной активности	гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Игра. Танец «Стукалка», с колокольчиками. Солирование с барабаном, с колокольчиками. Упражнение на релаксацию.	
16	Итоговое занятие	Участие в школьном празднике «Новогодний серпантин»	Практика
17	Импровизация движений	Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	Практика
18	Упражнение в равновесии	Перестроение. Строевые упражнения ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке и с мячами. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	Практика
19	Индивидуальное творчество	Использование различных атрибутов для развития двигательной активности. Эстафеты со скакалками. Упражнение на релаксацию.	Практика
20	Упражнения с гимнастическими палками	Чередование ходьбы и бега. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию.	Практика
21	Упражнения с обручем	Перестроения под музыку. ОРУ с обручами. Эстафеты с обручами. Упражнение на релаксацию.	Практика
22	Упражнения для развития ритма	Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. ОРУ. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию.	Практика
23	Упражнение на передачу в движении характера музыки	Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Танец «Стукалка». Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию.	Практика
24	Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание	Бег на полупальцах, притопы, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Ритмико-гимнастические упражнения с флажками. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию.	Практика
25	Итоговое занятие	Участие в классном празднике «День птиц»	Практика
26	Танцевальные упражнения и движения	Танцевальные упражнения. Обучение танцевальным движениям: «Пружинка», «Кружение на месте». ОРУ в движении. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию.	Практика

27	Соединение движения с музыкой	Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	Практика
28	Русские народные игры	Разучивание упражнения «потопаем покружимся, похлопаем, покружимся». Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию.	Практика
29	Упражнение на развитие танцевального творчества	Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Разучивание танцев «Русская плясовая», «Хороводный». Упражнение на релаксацию.	Практика
30	Элементы русских народных плясок	Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками, флажками», «хлоп да хлоп», «пружинка», «вертушка», «качание рук». Плясовая «Как пошли наши подруженьки гулять». Танец «Русская плясовая» Упражнения на релаксацию.	Практика
31	Итоговое занятие	Участие в школьном празднике «Последний звонок»	Практика

### УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего	Теория	Практика
<b>Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)</b>				
1	1. Вводный	1	-	1
2	2. Разновидности ходьбы	1	-	1
3	3. Танцевальный шаг на полупальцах	1	-	1
4	4. Перестроения	1	-	1
5	5. Подбрасывание малого мяча, обруча в заданном ритме	1	-	1
6	6. Перекатывание, катание, бросание малого мяча, обруча под музыку	1	-	1
7	7. Упражнения с препятствиями и на координацию движений	1	-	1
8	8. Упражнения с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	1	-	1
9	9. Итоговое занятие	1	-	1
<b>Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч)</b>				
10	1. Вводный	1	-	1
11	2. Упражнения на внимание	1	-	1
12	3. Упражнение на расслабление мышц	1	-	1
13	4. Упражнение на координацию движений и на развитие двигательной активности	1	-	1
14	5. Импровизация движений с колокольчиками	1	-	1

	на музыкальные темы			
15	6. Упражнение на передачу в движении характера музыки	1	-	1
16	7. Итоговое занятие	1	-	1
<b>Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (9 ч)</b>				
17	1. Импровизация движений	1	-	1
18	2. Упражнение в равновесии	1	-	1
19	3. Индивидуальное творчество	1	-	1
20	4. Упражнения с гимнастическими палками и с обручем	1	-	1
21	5. Упражнения для развития ритма	1	-	1
22	6. Упражнения на передачу в движении характера музыки	1	-	1
23	7. Упражнения на умение сочетать движение с музыкой	1	-	1
24	8. Упражнения на внимание	1	-	1
25	9. Итоговое занятие	1	-	1
<b>Народные пляски и современные танцевальные движения (8 часов)</b>				
26	1. Танцевальные упражнения	1	-	1
27	2. Танцевальные движения	1	-	1
28	3. Соединение движения с музыкой	1	-	1
29	4. Упражнения на развитие танцевального творчества	2	-	2
30	5. Элементы русских народных плясок	2	-	2
31	6. Итоговое занятие	1	-	1
	<b>Всего</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>33</b>

### Содержание программы

№ п/п	Тема	Основные узловые моменты	Форма
1	Вводный	Инструктаж по ТБ. Разные виды ходьбы под счет, под музыку, виды бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для формирования правильной осанки.	Практика
2	Разновидности ходьбы	Разновидности ходьбы и бега в зависимости от характера музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение для развития быстроты реакции движения.	Практика
3	Танцевальный шаг на полупальцах	Разновидности прыжков под счет. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах. Подвижная игра. Упражнения для развития координационных способностей	Практика
4	Перестроения	Разновидности прыжков с изменением ритма музыки. Перестроения под музыку в шеренгу, в круг. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах. Подвижная игра. Упражнения для развития гибкости	Практика
5	Подбрасывание малого мяча, обруча в заданном	Подбрасывание малого мяча, обруча под счет из положения стоя, сидя с изменением	Практика

	ритме	темпа счета, под музыку. Подвижная игра. ОРУ с флажками. Упражнения для укрепления свода стопы	
6	Перекатывание, катание, бросание малого мяча, обруча под музыку	Перекатывание, катание малого мяча, чередуя с подбрасываниями и передачами в движении под изменяющийся темп музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для развития пространственной ориентировки	Практика
7	Упражнения с препятствиями и на координацию движений	Перестроения. Разновидности ходьбы и с преодолением препятствий, изменением ритма движений. Чередование ходьбы и бега с перестроением под определенный темп музыкального сопровождения. Подвижная игра. Упр. для развития гибкости и для укрепления мышц спины	Практика
8	Упражнения с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	Упражнение в движении с гимнастическими палками, скакалками, обручем под изменяющийся темп музыки. Подвижная игра. Упр. для укрепления мышц пресса	Практика
9	Итоговое занятие	Участие в школьных и классных праздниках и концертах	Практика
10	Вводный	Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Упр. развивающие музыкальный слух, ритм, память. Знакомство с барабаном. Отстукивание ритма на слух. Подвижная игра. Упр. на развитие внимания	Практика
11	Упражнения на внимание	Чередование ходьбы и бега с построениями под определенные доли музыкального произведения. ОРУ. Подвижная игра. Имитационные упражнения	Практика
12	Упражнение на расслабление мышц	Чередование ходьбы и бега. Знакомство с колокольчиком, его звучанием. ОРУ. Танцевальные движения. Подвижная игра. Упр. на релаксацию	Практика
13	Упражнение на координацию движений и на развитие двигательной активности	Основная стойка. Построения. Играть, отстукивать и отзванивать ритм мелодии. Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Подвижная игра. Упр. на релаксацию	Практика
14	Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы	Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Упр. для формирования правильной осанки. Танец «Стукалка»	Практика
15	Упражнение на передачу в движении характера музыки	Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Солирование с барабаном и с колокольчиками. Танец с колокольчиками. Упр. для развития координационных способностей	Практика
16	Итоговое занятие	Участие в школьных и классных праздниках и концертах	Практика
17	Импровизация движений	Движения руками, ногами под	Практика

		динамические акценты музыки. Упр. для развития быстроты реакции	
18	Упражнение в равновесии	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Стойка. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижные игры. Упр. для развития игровой деятельности	Практика
19	Индивидуальное творчество	Использование различных атрибутов, пособий для развития двигательной активности. ОРУ. Эстафеты со скакалками. Упр. для формирования правильной осанки	Практика
20	Упражнения с гимнастическими палками и с обручем	Чередование ходьбы и бега. Перестроение под музыку. ОРУ с гимнастическими палками и с обручами. Подвижные игры. Упр. на развитие координационных способностей	Практика
21	Упражнения для развития ритма	Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. Сужение и расширения круга. ОРУ. Эстафета с обручами. Упр. для развития пластичности	Практика
22	Упражнения на передачу в движении характера музыки	Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма	Практика
23	Упражнения на умение сочетать движение с музыкой	Ритмико-гимнастические упр. с флажками. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма	Практика
24	Упражнения на внимание	Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, учитывая характер музыки. ОРУ. Музыкальная игра. Упражнение на расслабление	Практика
25	Итоговое занятие	Участие в школьных и классных праздниках и концертах	Практика
26	Танцевальные упражнения	Танцевальные упражнения. ОРУ в движении. Подвижная игра. Упр. для развития чувства ритма	Практика
27	Танцевальные движения	Обучение танцевальным движениям. ОРУ. Музыкальная игра. Упр. для укрепления свода стопы	Практика
28	Соединение движения с музыкой	Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упр. для расслабления	Практика
29	Упражнения на развитие танцевального творчества	Танцевальные упр. «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Кружение. Танцы «Русская плясовая», «Хороводный». Упр. на развитие мелкой моторики рук, чувства ритма.	Практика
30	Элементы русских народных плясок	Танцевальные упр. «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Плясовая «Как пошли наши подруженьки гулять». Подвижные игры. Упр. на	Практика

		расслабление	
31	Итоговое занятие	Участие в школьных и классных праздниках и концертах	Практика

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
4 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего	Теория	Практика
<b>Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)</b>				
1	1. Вводный	1	-	1
2	2. Разновидности ходьбы	1	-	1
3	3. Танцевальный шаг на полупальцах	1	-	1
4	4. Перестроения	1	-	1
5	5. Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме	1	-	1
6	6. Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку	1	-	1
7	7. Упражнение с препятствиями и на координацию движений	1	-	1
8	8. Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	1	-	1
9	9. Итоговое занятие	1	-	1
<b>Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч)</b>				
10	1. Вводный	1	-	1
11	2. Упражнения на внимание	1	-	1
12	3. Упражнение на расслабление мышц	1	-	1
13	4. Упражнение на координацию движений	1	-	1
14	5. Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы	1	-	1
15	6. Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности	1	-	1
16	7. Итоговое занятие	1	-	1
<b>Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (9 ч)</b>				
17	1. Импровизация движений	1	-	1
18	2. Упражнение в равновесии	1	-	1
19	3. Индивидуальное творчество	1	-	1
20	4. Упражнения с гимнастическими палками	1	-	1
21	5. Упражнения с обручем	1	-	1
22	6. Упражнения для развития ритма	1	-	1
23	7. Упражнение на передачу в движении характера музыки	1	-	1
24	8. Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание	1	-	1
25	9. Итоговое занятие	1	-	1



<b>Народные пляски и современные танцевальные движения (8 часов)</b>				
26	1. Танцевальные упражнения и движения	1	-	1
27	2. Соединение движения с музыкой	1	-	1
28	3. Русские народные игры	1	-	1
29	4. Упражнение на развитие танцевального творчества	2	-	2
30	5. Элементы русских народных плясок	2	-	2
31	6. Итоговое занятие	1	-	1
	<b>Всего</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>33</b>

### Содержание программы

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Основные узловые моменты</b>	<b>Форма</b>
1	Вводный	Инструктаж по ТБ. Разные виды ходьбы под счет, под музыку, виды бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для формирования правильной осанки.	Практика
2	Разновидности ходьбы	Ходьба и бег под музыку с изменением темпа движения. Отражение разными видами ходьбы ритмического рисунка мелодии. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение для развития быстроты реакции движения.	Практика
3	Танцевальный шаг на полупальцах	Разновидности прыжков под счет. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах. Отражение хлопками ритмического рисунка мелодии. Подвижная игра. Упражнения для развития координационных способностей	Практика
4	Перестроения	Разновидности прыжков с изменением ритма музыки. Перестроения под музыку в шеренгу, в круг. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах. Подвижная игра. Упражнения для развития гибкости	Практика
5	Подбрасывание малого мяча, обруча в заданном ритме	Подбрасывание малого мяча, обруча под счет из положения стоя, сидя с изменением темпа счета, под музыку. Составление простых ритмических рисунков. Подвижная игра. ОРУ с флажками. Упражнения для укрепления свода стопы	Практика
6	Перекатывание, катание, бросание малого мяча, обруча под музыку	Перекатывание, катание малого мяча, чередуя с подбрасываниями и передачами в движении под изменяющийся темп музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для развития пространственной ориентировки	Практика

7	Упражнения с препятствиями и на координацию движений	Перестроения. Разновидности ходьбы и с преодолением препятствий, изменением ритма движений. Чередование ходьбы и бега с перестроением под определенный темп музыкального сопровождения. Подвижная игра. Упр. для развития гибкости и для укрепления мышц спины	Практика
8	Упражнения с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	Упражнение в движении с гимнастическими палками, скакалками, обручем под изменяющийся темп музыки. Составление простых ритмических рисунков. Подвижная игра. Упр. для укрепления мышц пресса	Практика
9	Итоговое занятие	Участие в школьных и классных праздниках и концертах	Практика
10	Вводный	Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Упр. развивающие музыкальный слух, ритм, память. Знакомство с барабаном. Отстукивание ритма на слух. Подвижная игра. Упр. на развитие внимания	Практика
11	Упражнения на внимание	Чередование ходьбы и бега с построениями под определенные доли музыкального произведения. Исполнение различных ритмов на барабане в медленном и быстром темпе. ОРУ. Подвижная игра. Имитационные упражнения	Практика
12	Упражнение на расслабление мышц	Чередование ходьбы и бега. Знакомство с колокольчиком, его звучанием. Исполнение различных ритмов колокольчиками в медленном и быстром темпе. ОРУ. Танцевальные движения. Подвижная игра. Упр. на релаксацию	Практика
13	Упражнение на координацию движений и на развитие двигательной активности	Основная стойка. Построения. Играть, отстукивать и отзванивать ритм мелодии. Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Подвижная игра. Упр. на релаксацию	Практика
14	Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы	Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Передача на различных инструментах основных ритмов знакомых песен. Упр. для формирования правильной осанки. Танец «Стукалка»	Практика
15	Упражнение на передачу в движении характера музыки	Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Солирование с барабаном и с колокольчиками. Танец с	Практика

		колокольчиками. Упр. для развития координационных способностей	
16	Итоговое занятие	Участие в школьных и классных праздниках и концертах	Практика
17	Импровизация движений	Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Свободные движения под музыку разного характера на определенную тему. Упр. для развития быстроты реакции	Практика
18	Упражнение в равновесии	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Стойка. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижные игры. Упр. для развития игровой деятельности	Практика
19	Индивидуальное творчество	Использование различных атрибутов, пособий для развития двигательной активности. ОРУ. Эстафеты со скакалками. Упр. для формирования правильной осанки	Практика
20	Упражнения с гимнастическими палками и с обручем	Чередование ходьбы и бега. Перестроение под музыку. Свободные движения под музыку разного характера на определенную тему. ОРУ с гимнастическими палками и с обручами. Игра с пением. Упр. на развитие координационных способностей	Практика
21	Упражнения для развития ритма	Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. Подражательные движения. Сужение и расширения круга. ОРУ. Эстафета с обручами. Упр. для развития пластичности	Практика
22	Упражнения на передачу в движении характера музыки	Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма	Практика
23	Упражнения на умение сочетать движение с музыкой	Ритмико-гимнастические упр. с флажками. Свободные движения под музыку разного характера на определенную тему. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма	Практика
24	Упражнения на внимание	Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, учитывая характер музыки. Подражательные движения. ОРУ. Музыкальная игра. Упражнение на расслабление	Практика
25	Итоговое занятие	Участие в школьных и классных праздниках и концертах	Практика

26	Танцевальные упражнения	Танцевальные упражнения. ОРУ в движении. Подвижная игра. Упр. для развития чувства ритма	Практика
27	Танцевальные движения	Знакомство с новыми элементами танца и движениями: присядка, полуприсядка на месте и с продвижением. ОРУ. Музыкальная игра. Упр. для укрепления свода стопы	Практика
28	Соединение движения с музыкой	Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упр. для расслабления	Практика
29	Упражнения на развитие танцевального творчества. Вальс.	Знакомство с новыми элементами танца: шаг вальса прямой и с поворотом. Упр. на развитие мелкой моторики рук, чувства ритма.	Практика
30	Элементы русских народных плясок	Танцевальные упр. «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Плясовая «Как пошли наши подруженьки гулять». Подвижные игры. Упр. на расслабление	Практика
31	Итоговое занятие	Участие в школьных и классных праздниках и концертах	Практика

### Методическое обеспечение программы

Название программы	раздела	Основные формы работы с детьми	Основные методы работы	Оборудование
Ритмико-гимнастические упражнения		- урок; - учебно-практическое занятие; - фронтальная; - групповая; - парная (учитель ученик, ученик-ученик); - игра;	- показательный; - организации учебно-практической, спортивной, игровой деятельности обучающихся; - стимулирования и мотивации деятельности и поведения обучающихся; - контроля и самоконтроля деятельности и поведения обучающихся	Малые мячи, обручи, флажки, гимнастические палки, скакалки по количеству детей в классе; гимнастическая скамья, кегли, музыкальный инструмент
Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами				Детские барабаны, колокольчики по количеству детей в классе; музыкальный инструмент
Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку				Флажки, гимнастические палки, скакалки по количеству детей в классе; гимнастическая скамья; музыкальный инструмент

			инструмент
Народные пляски и современные танцевальные движения			Флажки, платочки; музыкальный инструмент

### Список литературы

1. Бородина И.Г. Коррекционная ритмика. М., 1992.
2. Галанов А.С. Игры, которые лечат. М., 1998
3. Движения под музыку в детском саду / Под ред. Косицыной М.А.
4. Картушина М.Ю. Оздоровительные вечера досуга. М., 2005
5. Конорова Е.В. «Методическое пособие по ритмике» выпуск 1 – Музыка,2012
6. Конорова Е.В. «Методическое пособие по ритмике» выпуск 1 – Музыка,2012
7. Котышева Е.Н.«Музыкальная коррекция детей с ограниченными возможностями» - Речь,2010
8. Марковская И.Ф. Задержка психического развития. М., 1993.
9. Музыка и движение в коррекционно-воспитательной работе в спец. детском саду для детей с нарушением интеллекта / Под. ред. Зарина А.П., Ложко Е.Л., СПб. 1994.
10. Программы для общеобразовательных учреждений: Коррекционно-развивающее обучение: Нач. классы / Сост. Л. А. Вохмянина. – М.: Дрофа, 2000.
11. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. -М., 1999.
12. Семаго Н.Я., Семаго М.М. Проблемные дети: основы диагностической и коррекционной работы психолога. М., 2001.