

## **Пояснительная записка** **Вариант 1**

Адаптированная образовательная программа по ритмике составлена на основе авторской учебной программы А. А. Айдарбекова «Ритмика» 1 класс, (сборник программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1-4 классы под ред. В. В. Воронковой, Москва, «Просвещение», 2010 г.)

Данная программа разработана на основе следующих документов:

1. Закон РФ «Об образовании».
2. Типовое положение о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».
3. Концепция специальных государственных стандартов для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Целью данной программы является:

необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей с ОВЗ средствами музыкально-ритмической деятельности.

На уроках ритмики ставятся следующие основные задачи:

- общее развитие младших обучающихся;
- исправление недостатков физического развития;
- общей и речевой моторики;
- эмоционально-волевой сферы;
- воспитание положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическое воспитание.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность обучающихся. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей»), движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие обучающихся о пространных и умения ориентироваться в нем. Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т. д. — развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, воспитание. Организующее начало музыки,

ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у обучающихся активность и воображение, координацию и выразительность движений. Упражнения на духовой гармонике, исполнение под музыку стихов, подпевок, инсценирование песен, музыкальных сказок способствуют развитию дыхательного аппарата и речевой моторики.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, изучившая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Программа по ритмике состоит из следующих разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть обучающиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют обучающиеся ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Основная цель данных упражнений — научить детей с ОВЗ согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность обучающимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить обучающихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения, например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать).

Обучению детей с ОВЗ танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топаящего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий характер. Разучивая танцы и пляски, обучающиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрилль, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Авторская программа модифицирована в связи с отсутствием необходимого оборудования (детские музыкальные инструменты). Из раздела «Упражнения с детскими музыкальными инструментами», используются некоторые элементы такие как: движение кистей рук в разных направлениях, поочередное и одновременное сжатие в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки, противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке, отведение и приведение пальцев одной руки и обеих, выделение пальцев рук. Так же, танцы и пляски: «Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то». Стукалка. Украинская народная

мелодия. Подружились. Музыка Т. Вилькорейской. Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия. Пляска с прилопами. Голак. Украинская народная мелодия.» заменены следующими танцами и танцевальными движениями: Танец « Приглашение», элементы русской пляски « Ковырялочка», « Подзадоривание», «Строжак», « Давай дружить», «Побегаем ,попрыгаем» с учетом психофизических особенностей обучающихся 1 класса

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Личностные результаты:

ценить и принимать следующие базовые ценности «добро», «природа», «природа», «семья»; воспитывать уважение к своей семье, любовь к родителям; освоить роль обучающегося; оценивать жизненные ситуации с точки зрения общечеловеческих норм (плохо и хорошо); формировать представления о здоровом образе жизни: элементарные гигиенические навыки; охранительные режимные моменты (пальчиковая гимнастика, физ. минутка). проявлять интерес к занятиям ритмикой; развивать воображение, желание и умение подходить к любой своей деятельности творчески; развивать способности к эмоционально-ценностному отношению к искусству и окружающему миру.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

понимание учебной задачи; организовывать себе рабочее место под руководством учителя; выполнять упражнений по инструкции учителя; соблюдение правил безопасности при выполнении танцевальных упражнений.

Познавательные УУД:

ориентироваться в пространстве под руководством учителя; уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя;

Коммуникативные УУД:

участвовать в диалоге на уроке; участвовать в обсуждении выразительности жестов; соблюдать простейшие нормы речевого этикета; слушать и понимать речь других; участвовать в паре; умение отвечать на вопросы различного характера.

## Предметные результаты

### Базовый уровень:

- выполнять упражнения по инструкции учителя;
- отработка правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении танцевальных упражнений;
- готовиться к занятиям, строится 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 коленах и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

### Развитие жизненной компетенции:

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, созданию специальных условий для пребывания в школе, своих нуждах и правах в организации обучения.

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

Овладение навыками коммуникации;

Дифференциация и осмысление картины мира и ее временно-пространственной организации;

Осмысление своего социального окружения и освоению соответствующих возрасту системы ценностей и социальных ролей.

## Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Содержание	Дата
<b>1 четверть (8 часов)</b>			
1	Инструктаж по технике безопасности во время занятий.	Дети должны знать правила техники безопасности. Краткий инструктаж. Алфавит танца.	
2	Понятие "ритмика".	Основные движения, понятия.	
3	Общеукрепляющие упражнения.	Ходьба с координацией рук и ног.	
4	Движения на развитие координации.	Бег и подскоки.	
5	Элементы асимметричной гимнастики.	Упражнения для развития тела.	
6	Движения по линии танца.	Тесты, оценивающие подвижность шейного отдела.	
7	Перестроение для танцев.	Тесты, позволяющие оценить эластичность мышц плечевого пояса.	
8	Разучивание разминки.	Тесты, оценивающие эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья.	
9	Музыкально-ритмичные игры	"Переодевание", "Стирка", "Обезьянки".	

**2 четверть (8 часов)**

1	Позиции рук.	Основные правила (подготовительная, 1-3 позиции).
2	Позиции ног.	Основные правила (1-6 позиции).
3	Позиции в паре.	Основные правила.
4	Танец «Звездочки».	Элементы танца.
5	Красота движений.	Разучивание танца «Звездочки»
6	Партерный экзерсис.	10 упражнений.
7	Закрепление танца «Звездочки».	Разучивание танца «Звездочки» Тесты для оценки подвижности коленных суставов

**3 четверть (9 часов)**

1	ОРУ.	Упражнения на умение двигаться под такт.
2	Основные движения танца «Полька».	Разучивание движений. Упражнения для развития позвоночника.
3	ОРУ.	Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Разучивание движений.
4	Повторение позиций в паре.	Позиции европейских танцев. Разучивание движений
5	Проверка ориентации на танцевальной площадке.	Упражнения на умение двигаться под такт. Разучивание движений.
6	Закрепление танца «Полька».	Работа над техникой.
7	Я – герой сказки.	Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).

8	Музыкально-ритмические игры.	“Балетмейстер”, “Шаг”.	
9	Подвижные игры.	ОРУ.	
<b>4 четверть (8 часов)</b>			
1	Элементы народной хореографии.	Ковырялочка, лесенка, елочка. Разучивание танца «Ладочки»	
2	Основные движения эстрадного танца	Работа над техникой.	
3	Повторение движений эстрадного танца.	Работа над техникой.	
4	Разучивание танца.	Танец “Куклы”.	
5	Музыкально-ритмические игры: Разучивание танца.	“Коршун и курица”, “Магазин игрушек”.	
6	Разучивание танца "Куклы"	Работа над синхронностью.	
7	Репетиция	Закрепление танца «Куклы»	
8	Репетиция	Закрепление танца «Куклы»	

## Коррекционный курс «Ритмика»

### Вариант 7.2

Программа по коррекционному курсу «Ритмика» разработана для специальных (коррекционных) классов VII вида и предназначена для I специального (коррекционного) класса.

#### Пояснительная записка

**Актуальность.** С давних пор музыка используется как лечебный фактор. Восприятие специально подобранной музыки не требует предварительной подготовки и доступно всем детям. Музыкально-ритмические занятия помогают вовлечь, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще, активизируют мышление. Музыкальные игры снимают психоэмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения, т.е. социализируют ребенка.

Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность, способствует формированию целенаправленной деятельности. Музыкально-ритмические занятия имеют большое значение для детей с задержкой психического развития. Это связано с тем, что характерные для них особенности нервно-психического склада, эмоционально-волевая и личностная незрелость, своеобразие деятельности и поведения, особенности двигательной и психической сферы, хорошо поддаются коррекции специфическими средствами воздействия на ребенка, свойственными ритмике.

У большинства детей с ЗПР наблюдаются следующие двигательные нарушения:

- нарушение координации движений;
- скованность при выполнении движений и упражнений;
- отсутствие плавности движений;
- недостаточная ритmicность, трудность формирования двигательного автоматизма, двигательные perseverации.

Проблемы двигательной сферы у детей с ЗПР часто связаны не с нарушением опорно-двигательного аппарата, а с недоразвитием высших психических функций. У этих детей ослаблено формирование межанализаторных связей, снижено внимание, память, восприятие, мыслительное и речевое развитие. Недостатки формирования ВПФ тесно связаны с развитием общей, ручной и артикуляционной моторики ребенка.

На занятиях ритмики средствами музыки и специальных двигательных упражнений ВПФ происходит коррекция и развитие ВПФ, улучшаются качественные характеристики движения, развиваются такие важные для подготовки к школьному обучению личностные качества, как саморегуляция и произвольность движений и поведения.

Данная **программа направлена** на коррекцию особенностей нервно-психического склада, своеобразия поведения и личностной реакции, а также эмоционально-волевой незрелости у детей с ЗПР.

**Целью программы** является создание условий для личностного развития обучающихся с ЗПР и коррекции отклонений в психическом и физическом развитии обучающихся с ЗПР, посредством воздействия специфическими средствами, свойственными ритмике.

#### Задачи программы:

- овладение разнообразными формами движения (ходьба, бег, прыжки, поскоки, гимнастические и танцевальные упражнения, упражнения с звучащими инструментами (дудки, погремушки и т.д.))
- развитие умения воспринимать на слух, различать и понимать специфические средства музыкального «языка» (динамика, темп и т. д.);



- развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;
- развитие умственной деятельности, творческого воображения, памяти, формирование произвольного внимания, пространственной ориентировки и координации, улучшение осанки;
- развитие умения совместной коллективной деятельности;
- воспитание самоорганизации и самодисциплины;
- приобщение детей к музыке, совершенствование музыкально-эстетических чувств.

Учитывая, что занятия ритмикой являются частью образовательной и коррекционно-развивающей работы с обучающимися с ЗПР, можно выделить четыре **основных направления работы** с детьми, реализуемые на занятиях ритмики:

- оздоровительное;
- образовательное;
- воспитательное;
- коррекционно-развивающее.

Занятия ритмикой способствуют укреплению у детей мышечного корсета, у детей формируются правильное дыхание, развиваются моторные функции, воспитывается правильная осанка, походка, грация движений, что способствует в целом оздоровлению всего детского организма.

Таким образом, на первый план выходит необходимость первоначальной коррекции двигательной сферы детей с ЗПР на занятиях коррекционной ритмикой.

С помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка. Музыкально - ритмические занятия помогают вовлечь, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще. Музыкальные игры снимают психоэмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения, т.е. социализируют ребенка. Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность.

Занятия ритмикой тесно связаны с обучением на занятиях физкультурой и музыкой. При этом формирование и отработка основных двигательных навыков, как и овладение основными музыкальными понятиями и умениями, осуществляются на занятиях физкультурой и музыкой. На занятиях ритмики происходит дальнейшее практическое освоение понятий, умений и навыков в специфической форме музыкально-ритмической деятельности. Коррекционно-развивающие занятия ритмикой являются эффективной и адекватной формой проведения занятия при работе с детьми с ЗПР, построенного на сочетании музыки, движения и слова. Ритмика является одной из своеобразных форм активной терапии (с элементами кинезотерапии) средствами специально подобранных методов и методик, направленных на преодоление недостатков психомоторной, двигательной, познавательной и эмоционально-волевой сферы детей с ЗПР средствами музыкально-ритмической деятельности и психоразвивающих упражнений, построенных на сочетании движений, музыки и слова.

Включенные в занятие игры имеют особое значение. Это связано с тем, что игра является основной формой деятельности школьников. Они способствуют развитию произвольности движений и поведения, развитию мышления, личностных качеств детей. Соревновательный характер подвижной игры активизирует личностные, и познавательные качества ребёнка. Вызывает стремление осознать правила игры, даёт возможность почувствовать свое место в команде, свою роль в общей игре. Чтобы ребенку быть успешным в игре среди детей, ему необходимо вовремя включиться в деятельность, правильно выполнять движения и действия. Таким образом, предьявление на занятиях ритмикой заданий в игровой форме и проведение игр позволяет повысить эффективность коррекционно-развивающего воздействия, а при работе с детьми с ЗПР, иногда это и единственный способ решить на занятии все поставленные задачи. Следует также отметить, что игры создают благоприятные условия для развития

творческого воображения.

### **Организация работы по программе.**

Программа по курсу «Ритмика» рассчитана на 5 лет обучения для детей с ЗПР из 1 – 4-ых (специальных) коррекционных классов: **33 часа** (одно занятие в неделю) в 1 и 1 дополнителном классах и **34 часа** (одно занятие в неделю) во 2 – 4 классах **после уроков во второй половине дня.**

### **Общие требования к организации занятий.**

В начале и в конце каждого занятия должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение. Ученикам необходимо для урока ритмики иметь тапочки и гимнастическую форму.

Уроки должны проводиться в специальном или приспособленном просторном помещении, отвечающем по санитарно-гигиеническим характеристикам тем требованиям, которые предъявляются к помещениям для подобных занятий.

В помещении должны находиться музыкальный инструмент, гимнастические коврики подстилки (многие задания выполняются сидя на полу). Оборудование для сидячих упражнений, желательны ковер или индивидуальный инструмент, шведская стенка, стулья для отдыха для детей и для проведения уроков ритмики: мячи, шары разных размеров и цвета, флажки, ленты, косынки, обручи, кегли, скакалки, гимнастические палки, колокольчики, барабанчики, бубны, ложки и т.п. – по количеству детей в классе.

### **Личностные результаты реализации программы коррекционного курса "Ритмика"**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
  - проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
  - проявление дисциплинированности и упорства в образовательной деятельности для достижения значимых личных результатов при условии сохранения и укрепления личного здоровья.
  - принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
  - развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насыщенности необходимом жизнеобеспечении;
- Метапредметные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:**
- обеспечение защиты и сохранения личного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальному и типологически возрастным особенностям;
  - планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом индивидуальных возможностей и требования сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
  - управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.
  - формирование умения понимать причины успеха (успеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### Предметные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:

- двигаться в соответствии с характером, темпом и динамикой музыки, отличать начало и конец звучания музыкального произведения;
- ориентироваться в пространстве, легко и ритмично ходить и бегать по кругу, между предметами, воспроизводить несложный ритм и простые движения с предметами, выполнять игровые и плясовые движения, согласовывая движения рук с движениями ног и туловища;
- выполнять дыхательные упражнения;
- использовать на уроках ритмики умения, полученные на занятиях по музыке и физической культуре;
- уметь себя самопрезентовать в выступлениях перед зрителями.

### Содержание программы по коррекционному курсу "Ритмика"

Программа содержит 4 раздела:

- «Ритмико-гимнастические упражнения»;
- «Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами»;
- «Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку»;
- «Народные пляски и современные танцевальные движения».

## УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего	Теория	Практика	Дата
<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	

**Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч)**

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

**Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (9 ч)**

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

**Народные пляски и современные танцевальные движения (8 часов)**

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	Практика

		развивающие музыкальный слух, ритм, память. Знакомство с барабаном. Отстукивание ритма на слух. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	
11	Упражнения на внимание	Ходьба и бег чередуются с построениями под определенными 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 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 движений характера музыки, на развитие двигательной активности	Разновидности бега, учитывающая 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	Использование различных атрибутов для	Практика

	творчество	развития двигательной активности. Эстафеты со скакалками. Упражнение на релаксацию.	
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 «попоем покружимся, похлопаем, покружимся». Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию.	Практика
23	Упражнения 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, прыжки, вступаая 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 танцевального	Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Разучивание танцев «Русская плясовая»,	Практика

30	творчества Элементы русских народных плясок	«Хороводный». Упражнение на релаксацию. 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