

Приложение №14  
к адаптированной основной общеобразовательной программе  
начального общего образования обучающихся  
с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
Приказ №589 от 31.08.2021 г.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 20

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Ритмика»  
1-4 класс**

Составители:  
Калитова О.А.

г. Нижний Тагил

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МАОУ СОШ № 20 (1-4 год обучения).

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

### *Задачи курса:*

- Развивать восприятие музыкальных образов и выражать их в движениях
- Научить согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности.
- Развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления).
- Развивать чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки;
- Научить школьников правильно и осмысленно двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением.
- Выработать достаточно прочные навыки выполнения упражнений.
- Развивать координацию движений.
- Развивать умение слушать музыку.
- Научить выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением.
- Развивать творческие способности личности.
- Прививать навыки участия в коллективной творческой деятельности.

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

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

### **Коррекция отдельных сторон психической деятельности:**

коррекция – развитие восприятия, представлений, ощущений;

коррекция – развитие двигательной памяти;

коррекция – развитие внимания;

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

развитие пространственных представлений и ориентации;

развитие представлений о времени.

### **Развитие различных видов мышления:**

развитие наглядно-образного мышления;

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

### **Развитие основных мыслительных операций:**

развитие умения сравнивать, анализировать;

развитие умения выделять сходство и различие понятий;

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

формирование устойчивой и адекватной самооценки;

формирование умения анализировать свою деятельность.

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

## **Общая характеристика курса коррекционно-развивающей области «Ритмика».**

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.

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

Коррекционно - развивающая область «Ритмика» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений.

Программа курса коррекционно-развивающей области «Ритмика» рассчитана в 1 классе на 33 часа, 1 час в неделю, во 2-4 классах – по 34 часа в год (1 час в неделю).

## **Личностные и предметные результаты освоения курса коррекционно-развивающей области «Ритмика»**

### **1 класс**

#### Минимальный уровень:

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

#### Достаточный уровень:

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

- ✓ самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- ✓ соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- ✓ легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- ✓ ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

## **2 класс**

### Минимальный уровень:

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

### Достаточный уровень:

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

## **3 класс**

### Минимальный уровень:

- ✓ уметь рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- ✓ соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- ✓ самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ✓ ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
- ✓ передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
- ✓ передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;

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

#### Достаточный уровень:

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

### **4 класс**

#### Минимальный уровень:

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

#### Достаточный уровень:

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

Основные направления работы по ритмике:

упражнения на ориентировку в пространстве;

ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц);

упражнения с детскими музыкальными инструментами;

игры под музыку;

танцевальные упражнения.

### ***Формы, и средства проверки и оценки результатов обучения***

Система текущей и промежуточной аттестации учащихся на занятиях ритмикой состоит из практических заданий, коррекционно-развивающих упражнений на каждом уроке; организации ритмических игр; проведении творческих выступлений. Результативность изучения программы определяется на основе участия ребенка в конкурсных мероприятиях или выполнения им некоторых работ. О достижении результатов следует судить по следующим критериям:

-по оценке творческой продукции ребенка – исполнению им комплексов упражнений по ритмической гимнастике, танцев, песен; игре на простых музыкальных инструментах,

- участию в различных сценических представлениях;
- по повышению уровня общей и физической культуры;
- по введению речевого материала занятий в активный словарь воспитанников;
- по отношениям в коллективе.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### «Ритмика» 1 класс

№ п/п	Раздел. Тема.	Кол-во часов
<b>Раздел 1.Упражнения на ориентировку в пространстве. (7 час.)</b>		
1.	Вводное занятий	1
2.	Ритмическая ходьба и бег в различном темпе (быстро, медленно, умеренно)	1
3.	Ходьба и бег с высоким подниманием колен	1
4.	Ходьба с хлопками на счет 1,2	1
5.	Перестроение в круг из шеренги, цепочки	1
6.	Ориентировка вперед, назад, в круг, из круга	1
7.	Движения под музыку в разных направлениях	1
<b>Раздел 2.Ритмико-гимнастические упражнения. (6 час.)</b>		
8.	Упражнения и построение в соответствии с характером музыки. Наклоны и повороты головы.	1
9.	Упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов	1
10.	Упражнения на движение рук в разных направлениях с предметами	1
11.	Наклоны и повороты туловища вправо, влево (с предметами)	1
12.	Ритмические упражнения для ног	1
13.	Повторение изученных упражнений	1
<b>Раздел 3.Упражнения с детскими музыкальными инструментами. (7 час.).</b>		
14.	Ритмические упражнения для рук под музыку	1
15.	Ритмические упражнения для рук с изменением темпа музыки	1
16.	Виды детских музыкальных инструментов	1
17.	Простые упражнения на детских музыкальных инструментах (бубен, бубенцы, колокольчик)	1
18.	Простые упражнения на детских музыкальных инструментах (ритмические палочки, ложки)	1
19.	Простые упражнения на детских музыкальных инструментах (ксилофон, погремушки)	1
20.	Повторение изученных упражнений	1
<b>Раздел 4. Музыкальные игры. (7 час.)</b>		
21.	Имитационные игры на ритмичность	1
22.	Имитационные игры на ритмичность (закрепление)	1
23.	Имитационные игры на передачу игровых образов (повадки животных)	1
24.	Имитационные игры на передачу игровых образов (движение транспорта)	1
25.	Имитационные игры на передачу игровых образов (деятельность человека)	1
26.	Игры с пением и речевым сопровождением	1
27.	Игры с пением и речевым сопровождением (повторение)	1
<b>Раздел 5.Танцевальные упражнения. (6 час.)</b>		
28.	Элементы русской пляски (по показу учителя)	1
29.	Элементы русской пляски (по показу учителя). Повторение	1
30.	Элементы русской пляски (по словесной инструкции учителя).	1
31.	Элементы русской пляски (по словесной инструкции учителя). Повторение	1
32.	Музыкально-ритмические и речевые игры.	1
33.	Музыкально-ритмические и речевые игры. Итоговое занятие.	1
<b>ИТОГО</b>		<b>33</b>

**Тематическое планирование  
«Ритмика» 2 класс**

№ п/п	Раздел	Темы занятий	Кол-во часов
1.	Теоретические сведения. 2ч.	Вводное занятие	1
		Характер музыки, её строение. Что выражает и что имитирует музыка?	1
2.	Специальные ритмические упражнения. 4ч.	Ритмическая ходьба с акцентом на счет 1, на 2,3.	1
		Ходьба с хлопками на счет 1,2; 1,3; 2,4; 3,4. Ходьба с проговариванием.	1
		Упражнения с движениями рук в процессе ритмической ходьбы.	1
		Хлопки под коллективный счет. Отработка упражнений.	1
3.	Упражнения на связь движения с музыкой. 3ч.	Выполнение движений под пение и музыку в соответствии с ее характером. Изменение характера движений	1
		Выполнение движений руками в ходьбе, беге на акцент в музыке.	1
		Выполнение выпадов, поворотов, остановок в ходьбе, беге под музыку. Передача движением звучания музыки в разных регистрах	1
4.	Ритмико-гимнастические упражнения. 4ч.	Выполнение упражнений с погремушками.	1
		Выполнение упражнений со скакалкой	1
		Выполнение упражнений с мешочками.	1
		Упражнения ритмической гимнастики. Закрепление	1
5.	Подготовительные упражнения к танцам. 5ч.	Комплекс упражнений для ступней ног.	1
		Комплекс упражнений для ступней ног. Вставание на полупальцы.	1
		Полуприседание. Отработка упражнений «Твердые и мягкие ноги»	1
		«Попрыгунчики». «Танцуем галоп» (подготовка).	1
		Отработка упражнений «Вежливый танец». Позиции 1-я, 2-я, 3-я.	1
6.	Элементы танцев 5ч..	Выставление ноги на пятку и носок. Повторные три притопа	1
		Приставные шаги в сторону. «Вежливый танец»	1
		Шаг с притопом на месте.	1
		Разучивание элементов танца «Танцуем галоп» (шаг бокового галопа)	1
		«Наездники» (прямой галоп). Урок – повторение.	1
7.	Танцы. 5ч..	Хоровод.	1
		Танец петрушек.	1
		Полька. Круговой галоп.	1
		Парная полька. Пляски с притопами.	1
		Танец с хлопками.	1
8.	Подвижные, музыкально – ритмические и речевые игры. 6 ч.	Подвижные игры: «У медведя во бору», «Гуси - лебеди», и другие	1
		Подвижные игры: «Салки с приседанием», «Догони», «Птички».	1
		Музыкально – ритмические игры: «Ловушка», «Игра с погремушками»	1
		Музыкально – ритмические игры: «Дети и медведь», «Внимание, музыка», «Иди так, как я хлопаю», «Часы»	1

	Музыкально – ритмические игры: «Гока – яма», «Звери и птицы».	1
	Итоговое занятие	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### «Ритмика» 3 класс

№	Тема	Кол-во час	Деятельность учащихся
<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>			
1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба разным шагом.	1	Ходить в соответствии с метрической пульсацией. Знать исходное положение, построение в шеренгу
2	Упражнения на ориентировку в пространстве. Чередование видов ходьбы.	1	Чередовать ходьбу с приседанием
3	Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в колонны по три.	1	Ходить на носочках, пятках. Рассчитываться на 1, 2, 3. знать положение рук при выполнении этих упражнений
<b>Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения</b>			
4	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы.	1	Наклоны, повороты, круговые движения головы
5	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения рук в разных направлениях	1	Движения рук в разных направлениях. Повороты туловища. Знать, определять тип музыки
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений</b>			
6	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.	1	Взмах ногой в разные стороны с одновременным движением рук. Знать, как соединяются ладошки при хлопке.
7	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Круговые движения ног и рук.	1	Круговые движения ног в сочетании с круговым движением рук (правой, левой)
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц</b>			
8	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Напряжение, расслабление мышц рук, пальцев, плеча.	1	Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус, стоя на полупальцах. Знать положение головы
<b>Игры под музыку</b>			



9	Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения	1	Передавать в движениях частей музыкального произведения
10	Игры под музыку. Передача в движении динамического нарастания в музыке	1	Передать в движении динамическое нарастание в музыке, сильной доли такта
<b>Танцевальные упражнения</b>			
11	Танцевальные упражнения. Элементы хороводного танца РК	1	Элементы танца по программе, выполнять чётко, красиво. Знать положение рук при выполнении движений
12	Танцевальные упражнения. Шаг на носках	1	Шаг на носках (простой), шаг на носках на счёт три, четыре – опуститься. Шаг польки
13	Танцевальные упражнения. Шаг польки.	1	Высокие подскоки, боковой галоп
<b>Упражнения на ориентирование в пространстве</b>			
14	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из одного круга в два, три круга	1	Перестроиться из одного круга в два, три
15	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из одного круга в концентрические круги	1	Перестроиться в концентрические круги
<b>Координационные движения, регулируемые музыкой</b>			
16	Музыкальные инструменты. Упражнение с барабанными палочками.	1	Сгибать, разгибать, встряхивать, поворачивать руки в разных направлениях. Сжимать, разжимать пальцы в кулак
<b>Упражнения на ориентирование в пространстве</b>			
17	Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение движений с предметами	1	Выполнение движений с лентами, обход их при ходьбе, передаче предметов.
<b>Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения</b>			
18	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Поднимание на носках и приседание	1	Приседать, подниматься на носки (движения делать раздельно и слитно) Круговые движения ног (ступни)  Выставлять ногу в разных направлениях.

19	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	1	Упражнения на выработку осанки Перелезание через сцепленные руки, через палку.
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений</b>			
20	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения с предметами	1	Выполнять упражнения на координацию движений с предметами
21	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременное прохлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков.	1	Задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами)
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц</b>			
22	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Перенесение тяжести тела	1	Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, из стороны в сторону
<b>Координационные движения, регулируемые музыкой</b>			
23	Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение гаммы на музыкальных инструментах	1	Исполнять гаммы в пределах одной октавы обеими руками (отдельно).
24	Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.	1	Составить простой ритмический рисунок повторять любой ритм, заданный учителем.
<b>Игры под музыку</b>			
25	Игры под музыку. Ускорение и замедление темпа движений	1	Прохлопывать несложный ритмический рисунок
26	Игры под музыку. Широкий, высокий бег. Элементы движений и танца	1	Пружинные движения, плавные, спокойные. Самостоятельно ускорять, замедлять темп упражнений
<b>Игры под музыку</b>			
27	Игры под музыку. Передача игровых образов.	1	Передавать образ при инсценировке песни
28	Игры под музыку. Смена ролей в импровизации.	1	Передавать в движении развернутый сюжет
29	Игры под музыку. Действия с воображаемыми предметами	1	Уметь выполнять действия с воображаемым предметом. Придумывать их.
30	Игры под музыку. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением	1	

<b>Танцевальные упражнения</b>			
31	Танцевальные упражнения. Сильные поскоки, боковой галоп	1	Двигаться парами по кругу лицом, боком
32	Танцевальные упражнения Движения парами: боковой галоп, поскоки.	1	Двигаться парами по кругу лицом, боком
33	Танцевальные упражнения Элементы русской пляски	1	Элементы русской пляски на месте, с передвижениями
34	Танцевальные упражнения Основные движения народных танцев	1	Выполнять основные движения народных танцев
			<b>Итого: 34 ч.</b>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### «Ритмика» 4 класс

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Деятельность учащихся</b>
<b>Упражнения на ориентирование в пространстве</b>			
1	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение в колонну по четыре	1	Перестроиться из колонны по одному в колонну по четыре
2	Упражнения на ориентирование в пространстве. Построение в шахматном порядке	1	Перестроиться в шахматном порядке (из колонны)
3	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонн в круги.	1	Построиться из нескольких колонн в круги, сужая их и расширяя
<b>Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения</b>			
4	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения головы и туловища	1	Круговые движения головы (с акцентом). Движения кистями рук.
5	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения плеч	1	Круговые движения плечами: вверх, вниз, вперед, назад
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений</b>			
6	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы	1	Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы
7	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения под музыку.	1	Выполнять упражнения с ускорением. С замедлением. Поднимать голову, корпус с позиции на корточках
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц</b>			
8	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением.	1	Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением.

	новременным расслаблением.		
<b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами</b>			
9	Координационные движения, регулируемые музыкой. Упражнения на детском пианино	1	Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.
<b>Игры под музыку</b>			
10	Игры под музыку. Передача в движении ритмического рисунка	1	Упражнения на передачу ритмических рисунков темповых и динамических изменений в музыке
11	Игры под музыку. Смена движения в соответствии со сменой частей	1	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.
<b>Танцевальные упражнения</b>			
12	Танцевальные упражнения. Галоп	1	Упражнения на различение элементов народных танцев.
13	Танцевальные упражнения. Круговой галоп	1	Разучивание народных танцев
14	Танцевальные упражнения. Присядка	1	Танцевальный элемент «присядка».
15	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски. РК	1	Пружинящий бег. Простые шаги вперед, назад. Три простых шага, притоп (вперед, назад)
<b>Координационные движения, регулируемые музыкой</b>			
16	Координационные движения, регулируемые музыкой. Движения пальцев рук, кистей.	1	Вращать кистями рук по кругу, пальцы сжаты в кулак Противопоставлять один палец остальным. Двигать руками в разном направлении
<b>Упражнения на ориентирование в пространстве</b>			
17	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из кругов в звездочки и карусели	1	Перестроиться из простых и концентрированных кругов в «звездочки» и «карусели». Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.

18	Упражнения на ориентирование в пространстве. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1	Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против
19	Упражнения на ориентирование в пространстве. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения	1	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.
<b>Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения</b>			
20	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения кистей рук	1	Выбрасывать руки вперед, в стороны, вверх
21	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения и повороты туловища	1	Поворачивать корпус с передачей предметов
22	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Сочетания движений ног.	1	Выставлять ногу во все стороны (начиная вправо)
23	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	1	Ходить на внутренних краях стопы
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений</b>			
24	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Самостоятельное составление ритмических рисунков	1	Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельно составить ритмический рисунок, прохлопать его
25	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сочетание хлопков и притопов с предметами. РК	1	Сочетание хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц</b>			
26	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Опускать голову, корпус с позиции стоя, сидя	1	С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).
<b>Координационные движения, регулируемые музыкой</b>			
27	Координационные движения, регулируемые музыкой. Передача основного ритма знакомой песни. Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике.	1	Выполнять несложные упражнения песни.

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

## **ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

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;

видеофильмы, посвященные творчеству выдающихся отечественных и зарубежных композиторов;

### *Технические средства обучения*

компьютер; мультимедийный проектор; экран; принтер;

### **Учебно-практическое оборудование:**

комплект элементарных музыкальных инструментов: бубен; колокольчики; ручной барабан; ксилофон; ложки (музыкальные ложки); маракас; металлофон; погремушки; треугольник.