

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта) № 83 г. Челябинска»**

ПРИНЯТО:

на педагогическом Совете
протокол № 24
от 29.08.2024 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБОУ С(К)ОШ № 83
_____/Е.А. Мамлеева
Приказ от 29.08.2024 г. № 58

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
коррекционного курса «Ритмика»
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), вариант 1**

1 – 4 классы

Составил:
учитель-логопед высшей
квалификационной категории
Логинова Алена Геннадьевна

Челябинск, 2024

Срок реализации: 4 года

1. Пояснительная записка

Коррекционно-развивающая работа, предусматривает организацию и проведение занятий, способствующих социально-личностному развитию обучающихся с умственной отсталостью, коррекции недостатков в психическом и физическом развитии и освоению ими содержания образования. Преподавание ритмики в специальном (коррекционном) образовательном учреждении для умственно отсталых обучающихся обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с ограниченными возможностями здоровья часто наблюдается нарушение двигательных функций.

Ритмика, являясь синтетическим, интегративным видом деятельности, позволяет решать целый спектр разнообразных образовательных, воспитательных, развивающих и коррекционных задач, лежащих во многих плоскостях, - от задач укрепления здоровья умственно отсталых учащихся, развития их психомоторики, до задач формирования и развития у них творческих и созидательных способностей, коммуникативных умений и навыков.

Важной задачей, имеющей коррекционное значение, является развитие музыкально-ритмических движений, в ходе формирования которых интенсивно происходит эмоционально-эстетическое развитие детей, а также коррекция недостатков двигательной сферы. В процессе движений под музыку происходит их пространственно-временная организация, они приобретают плавность, становятся более точными и т. д. При этом повышается их общая выразительность. Занятия ритмикой способствуют коррекции осанки, развитию координации движений, дают возможность переключаться с одного вида движения на другой, а также занятия оказывают влияние на личностный облик детей: у них формируется чувство партнерства, складываются особые отношения со сверстниками.

Программа детализирует и раскрывает содержание федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся с умственной отсталостью средствами учебного предмета.

Цель курса: Коррекция недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Задачи:

1. Развитие двигательной активности, как основы здорового образа жизни, укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Развитие общей и речевой моторики.
3. Эмоционально-волевое развитие учащихся, воспитание нравственности, дружелюбия, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности.

Коррекционно-воспитательные задачи:

1. Воспитание положительного отношения к учебной деятельности;
2. Развитие учебной мотивации;
3. Воспитание навыков сотрудничества и взаимодействия;
4. Развитие функции контроля и самоконтроля
5. Формирование чувства ответственности, уверенности в себе, чувства собственного достоинства.

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

Основные направления работы по ритмике:

- Упражнения на ориентировку в пространстве;
- Ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения с детскими музыкальными инструментами;
- Игры под музыку;
- Танцевальные упражнения.

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 представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т.д.— развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у умственно отсталых детей часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук. Скованность или вялость, отсутствие дифференцировки и точности движений мешают овладению навыками письма и трудовыми приемами. В то же время этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у детей, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие.

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, восприятие. 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 ребенка 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, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Коррекционно-развивающая работа строится на **принципах**, определяющих построение, реализацию программы и организацию работы по ней:

- **принцип гуманизма** – вера в возможности ребёнка, субъективного, позитивного подхода;
- **принцип системности** – рассмотрения ребёнка как целостного, качественного своеобразного, динамично развивающегося субъекта; рассмотрение его речевых нарушений во взаимосвязи с другими сторонами психического развития;
- **принцип реалистичности** – учёта реальных возможностей ребёнка и ситуации, единства диагностики и коррекционно-развивающей работы;
- **принцип деятельностного подхода** – опоры коррекционно-развивающей работы на ведущий вид деятельности, свойственный возрасту;
- **принцип практической направленности** (в соответствии с целями и задачами специального образования);
- **принцип комплексности.**

2. Основное содержание коррекционного курса

Программа по ритмике состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «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 учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом занятии осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач занятия 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.

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

Основные разделы программы

1 класс

№ п/п	Тема раздела	Форма	Ожидаемый результат
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Групповое занятие	1 уровень знать пространственные понятия, понятия «исходное положение», «линия», «колонна», «круг»; 2 уровень - готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю; равняться в шеренге, колонне; ходить и бегать по кругу с сохранением дистанции; 3 уровень - входить в зал организованно под музыку, занимать правильное исходное положение, приветствовать учителя; ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	Групповое занятие	1 уровень – знать названия всех частей тела; знать основные упражнения; 2 уровень – выполнять несложные движения руками и ногами; выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме; 3 уровень – выполнять задания после показа и по словесной инструкции; придумывать и показывать простейшие упражнения для разных частей тела;
3	Упражнения на движения, координированные музыкой.	Групповое занятие	1 уровень – знать музыкальные инструменты; знать звучание музыкальных инструментов; знать и отличать понятия «громко-тихо», «быстро-медленно»; 2 уровень – начинать и заканчивать движения по сигналу музыки; соотносить темп движений с музыкальным сопровождением; 3 уровень – определять настроения музыки (веселая, грустная, спокойная); координировать движения в соответствии с характером музыки;

4	Игры под музыку.	Групповое занятие	1 уровень - знать правила игр; 2 уровень – целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя; 3 уровень – выполнять игровые движения после показа учителем; играть, соблюдая правила; выразительно передавать игровой образ;
5	Танцевальные упражнения.	Групповое занятие	1 уровень – знать названия движений и упражнений; 2 уровень – ловко и быстро переходить от одного движения к другому; 3 уровень – выполнять плясовые движения; уметь работать в паре.

2 класс

№ п/п	Тема раздела	Форма	Ожидаемый результат
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Групповое занятие	1 уровень - знать пространственные понятия, понятие «дистанция» 2 уровень - сохранять правильную дистанцию в колонне парами; 3 уровень - организованно строиться; самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя со звуковым и музыкальным сигналами;
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	Групповое занятие	1 уровень – знать понятие «исходное положение», знать исходное положение всех упражнений и движений; знать названия некоторых движений и упражнений; 2 уровень – выполнять общеразвивающие движения в определенном темпе и ритме; 3 уровень – самостоятельно выполнять упражнения, заданные словесной инструкцией учителя;
3	Упражнения на движения, координированные музыкой.	Групповое занятие	1 уровень – знать понятия «музыкальный акцент», «темп»; 2 уровень – ощущать смену частей музыкального произведения; 3 уровень – самостоятельно координировать движения в соответствии со звучанием музыки;
4	Игры под музыку.	Групповое занятие	1 уровень – знать о нюансах в музыке; 2 уровень – начинать и заканчивать игру с началом и окончанием музыки; 3 уровень – легко, непринужденно выполнять игровые движения;

5	Танцевальные упражнения.	Групповое занятие	1 уровень – знать музыку, используемую для отдельных танцев и танцевальных движений; 2 уровень – соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку; принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движений; 3 уровень – легко, непринужденно выполнять игровые и плясовые движения.
---	--------------------------	-------------------	---

3 класс

№ п/п	Тема раздела	Форма	Ожидаемый результат
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Групповое занятие	1 уровень - знать и понимать направления движения, знать особенности перестроений в разные фигуры; 2 уровень - соблюдать правильную дистанцию в колонне по три, в концентрических кругах; рассчитывать на первый, второй, третий для построения в колонну; 3 уровень -ориентироваться в пространстве зала и любого другого помещения;
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	Групповое занятие	1 уровень – знать особенности выполнения упражнений для основных групп мышц; 2 уровень – принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; 3 уровень – самостоятельно выполнять требуемые упражнения; выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
3	Упражнения на движения, координированные музыкой.	Групповое занятие	1 уровень – знать понятие «ритм», иметь представление о частях музыкального произведения; 2 уровень – ощущать смену частей музыкального произведения; передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; 3 уровень – уметь четко и быстро скоординировать свои движения под любую, даже не знакомую музыку;
4	Игры под музыку.	Групповое занятие	1 уровень – знать и повторять текст считалок и танцевальных игр; 2 уровень – повторять ритм, заданный учителем, задавать ритм самим;

			3 уровень – легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые движения;
5	Танцевальные упражнения.	Групповое занятие	1 уровень – знать названия танцевальных элементов и комбинаций; 2 уровень – передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.; 3 уровень – приобретение опыта публичного выступления;

4 класс

№ п/п	Тема раздела	Форма	Ожидаемый результат
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Групповое занятие	1 уровень - знать все пространственные понятия; знать правила работы в группе; 2 уровень - четко, организованно перестраиваться; 3 уровень - самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	Групповое занятие	1 уровень – знать названия всех упражнений и особенности их выполнения; 2 уровень – выполнять упражнения с соблюдением всех правил; 3 уровень – правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега и упражнений в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
3	Упражнения на движения, координированные музыкой.	Групповое занятие	1 уровень – знать характер музыкального произведения, знать понятие «ритмический рисунок»; знать двухчастную и трехчастную формы музыки; 2 уровень – уметь различать двухчастную и трехчастную формы музыки, 3 уровень – передавать в движении ритмический рисунок мелодии;
4	Игры под музыку.	Групповое занятие	1 уровень – знать правила игр; 2 уровень – быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски; 3 уровень – играть, соблюдая правила;
5	Танцевальные упражнения.	Групповое занятие	1 уровень – знать названия движений народного танца, отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, различать основные характерные движения некоторых народных танцев;

			2 уровень – самостоятельно менять движение, в соответствии с музыкальным сопровождением; 3 уровень – самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;
--	--	--	---

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 внеурочной деятельности 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 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.

3. Планируемые результаты изучения коррекционного курса

Освоение обучающимися АООП в части коррекционных курсов предполагает достижение личностных результатов, а именно:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

Также в результате освоения содержания курса «Ритмика» у обучающихся предполагается формирование базовых учебных действий (личностных, познавательных, регулятивных, достигать личностных коммуникативных).

Базовые учебные действия, формируемые у младших школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

Достижение личностных результатов:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала;
- осознавать роль танца в жизни;
- понимание красоты в танцевальном искусстве, в окружающем мире;
- развитие танцевальных навыков;
- развитие потребности и начальных умений выражать себя в доступных видах деятельности;
- расширение навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- освоение умения взаимодействовать в различных ситуациях;
- способность понимать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать элементарные решения;
- способность организовывать свою деятельность, оценивать достигнутые результаты.

Достижение базовых учебных действий:

познавательных учебных действий:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя
- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- уметь ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

регулятивных учебных действий:

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;

коммуникативных учебных действий:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию.

**4. Тематическое планирование с определением основных видов
деятельности обучающихся
1 класс**

№ п\п	Тема	Основные виды деятельности обучающихся	Кол- во часов
Раздел 1. Упражнения на ориентирование в пространстве, 7 часов			
1	Упражнения на ориентирование в пространстве	Исходное положение, шаг марша, бег с опущенным и поднятым коленом, шеренга. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Наклонять, поворачивать голову. Выполнять круговые движения плеч: вперед, назад. Движения рук в разных направлениях; наклонить, повернуть туловище вправо, влево.	7
Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения, 7 часов			
2	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений	Поднимать и опускать руки по очереди, перекрестно. Выставить левую ногу вперед. Правую руку вперед. Выставить ногу назад, левую руку вперед, с упругой ноги. Знать позиции рук, сменить позиции рук. Проводить движения рук головой, взглядом Прохлопать простой рисунок пляски с притопами	5
3	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц	Круговые движения рук, поднимать и опускать плечи. Перенести тяжесть тела с одной ноги на другую.	2
Раздел 3. Упражнения на движения, координированные музыкой, 3 часа			
4	Координация движений, регулируемых музыкой	Круговые движения рук, поднимать и опускать плечи.	3
Раздел 4. Игры под музыку, 5 часов			
5	Игры под музыку	Перенести тяжесть тела с одной ноги на другую.	5
Раздел 5. Танцевальные упражнения, 7 часов			

6	Танцевальные упражнения	Подскоки с продвижением вперед, назад, на месте. Разучивание народных танцев Двигаться парами по кругу лицом, боком. Выполнять основные движения народных танцев	7
Раздел 6. Ритмико-гимнастические упражнения, 4 часа			
7	Ритмико-гимнастические обще - развивающие упражнения	Согнуть, разогнуть ногу в подъеме, переступить с ноги на ногу, подъём вытянуть. Круговые движения стопой. Приседания с опорой и без опоры, с предметами Выставлять ногу на носок в разные стороны Пляски с кружением, хлопками. Подъем на полу-пальцы. Выбатывать осанку.	4
	итого		33

класс

№ п/п	Тема	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов
Раздел 1. Упражнения на ориентирование в пространстве, 5 часов			
1	Упражнения на ориентирование в пространстве	Совершенствовать навыки ходьбы, бега. Ходить вдоль стен с чётким поворотом в углах зала. Как строиться, ходить, положение рук.	5
Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения, 8 часов			
2	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений	Движение головой и левой рукой в разных направлениях, перекрестное движение. положение пальцев ног. Отвести ногу в сторону, назад, в сторону, назад вместе с руками. Положение кистей рук.	5
3	Ритмико-гимнастические упражнения на	Выполнять свободное падение рук из исходного положения, из положения руки в стороны. Знать исходное положение.	3

	расслабление мышц	Раскачивать руки в стороны, перед собой и в сочетании с наклоном корпуса Выбрасывать поочередно правую ногу вперед, левую	
Раздел 3. Упражнения на движения, координированные музыкой, 4 часа			
4	Координация движений, регулируемых музыкой	Круговые движения кистью руки: напряженно и свободно Одновременно сгибать в кулак пальцы одной руки и разгибать другой руки в медленном темпе. Отработать положение ног при выполнении этого упражнения. Одновременно сгибать в кулак пальцы одной руки и разгибать пальцы другой в медленном темпе, с ускорением Уметь исполнять восходящие гаммы и нисходящие в пределах пяти нот.	4
Раздел 4. Игры под музыку, 5 часов			
5	Игры под музыку	Выполнять движения в соответствии с разнообразным характером музыки. Различать темповые, динамические изменения. Выполнять движения в соответствии с разнообразным характером музыки. Различать темповые, динамические изменения. Выразительно исполнять знакомые движения и эмоционально передавать в движениях игровые образы. Знать передаваемые образы	5
Раздел 5. Танцевальные упражнения, 5 часов			
6	Танцевальные упражнения	Выразительно исполнять знакомые движения и эмоционально передавать в движениях игровые образы. Знать передаваемые образы. Выполнять притопы переменные, прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски Выполнять игры с предметами, с пением, речевым сопровождением.	5

		Выполнять основные движения парами по прямой, по кругу.	
Раздел 6. Ритмико-гимнастические упражнения, 7 часов			
7	Ритмико-гимнастические - обще развивающие упражнения	Развести руки в стороны, раскачивать их перед собой, упражнения с предметами. Как правильно держать мяч. Наклонять и поворачивать голову вперёд, назад Наклонять и поворачивать корпус в сочетании с движениями рук Поворачивать корпус с передачей предмета	7
	итого		34

3 класс

№ п/п	Тема	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов
Раздел 1. Упражнения на ориентирование в пространстве, 6 часов			
1	Упражнения на ориентирование в пространстве	Ходить в соответствии с метрической пульсацией. Знать исходное положение, построение в шеренгу Чередовать ходьбу с приседанием Ходить на носочках, пятках. Рассчитываться на 1, 2, 3. Знать положение рук при выполнении этих упражнений	6
Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения, 7 часов			
2	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений	Взмах ногой в разные стороны с одновременным движением рук. Знать, как соединяются ладошки при хлопке. Круговые движения ног в сочетании с круговым движением рук (правой, левой)	4
3	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц	Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус, стоя на полупальцах. Знать положение головы. Передавать в движениях часть музыкального произведения	3
Раздел 3. Упражнения на движения, координированные музыкой, 3 часа			

4	Координация движений, регулируемых музыкой	Сгибать, разгибать, встряхивать, поворачивать руки в разных направлениях. Сжимать, разжимать пальцы в кулак.	3
Раздел 4. Игры под музыку, 7 часов			
5	Игры под музыку	Передать в движении динамическое нарастание в музыке, сильной доли такта	7
Раздел 5. Танцевальные упражнения, 5 часов			
6	Танцевальные упражнения	Элементы танца по программе, выполнять чётко, красиво. Знать положение рук при выполнении движений Шаг на носках (простой), шаг на носках на счёт три, четыре – опуститься. Шаг полки Высокие подскоки, боковой галоп.	7
7	Ритмико-гимнастические обще-развивающие упражнения	Приседать, подниматься на носки (движения делать раздельно и слитно) Круговые движения ног (ступни) Выставлять ногу в разных направлениях. Упражнения на выработку осанки. Перелезание через сцепленные руки, через палку.	4
	итого		34

класс

№ п\п	Тема	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов
Раздел 1. Упражнения на ориентирование в пространстве, 6 часов			
1	Упражнения на ориентирование в пространстве	Перестроиться из колонны по одному в колонну по четыре Перестроиться в шахматном порядке (из колонны) Построиться из нескольких колонн в круги, сужая их и расширяя.	6
Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения, 7 часов			

2	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений	Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы Выполнять упражнения с ускорением. С замедлением Поднимать голову, корпус с позиции на корточках	4
3	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц	Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением.	3

Раздел 6. Ритмико-гимнастические упражнения, 4 часа

Раздел 3. Упражнения на движения, координированные музыкой, 2 часа

4	Координация движений, регулируемых музыкой	Вращать кистями рук по кругу, пальцы сжаты в кулак, противопоставлять один палец остальным. Двигать руками в разном направлении	2
---	--	---	---

Раздел 4. Игры под музыку, 7 часов

5	Игры под музыку	Самостоятельно менять движения в соответствии со сменой музыкальных фраз. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивать и придумывать новые варианты игр. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценировка песен, сказки.	7
---	-----------------	--	---

Раздел 5. Танцевальные упражнения, 6 часов

6	Танцевальные упражнения	Подскоки с продвижением вперед, назад, на месте Разучивание народных танцев Двигаться парами по кругу лицом, боком. Выполнять основные движения народных танцев.	6
---	-------------------------	--	---

Раздел 6. Ритмико-гимнастические упражнения, 6 часов

7	Ритмико- гимнастические обще развивающие упражнения	- Выбрасывать руки вперед, в стороны, вверх Поворачивать корпус с передачей предметов Выставлять ногу во все стороны (начиная вправо) Ходить на внутренних краях стопы	6
	итого		34