

Приложение № 34

к адаптированной основной
общеобразовательной программе
образования обучающихся с умственной
отсталостью (интеллектуальными
нарушениями) МБОУ СОШ № 50

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Коррекционного курса

«Ритмика»

1-9 класс

Пояснительная записка

Коррекционно-развивающая программа "Ритмика" составлена на основе примерной программы по учебным предметам и рабочим программам: И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова, «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида» под редакцией В.В.Воронковой.

Актуальность программы. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей.

Преподавание ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков физического и психического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности, которая имеет целью активизировать музыкальное восприятие детей через движение, привить им навык осознанного отношения к музыке, помочь выявить их музыкальные и творческие способности. Ограниченный опыт физических действий, отставание в развитии психических функций, плохо развитая общая моторика, не сформированность эмоциональной и двигательной выразительности делают важным включение уроков ритмики в систему коррекционной работы с ребёнком.

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.

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 ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьника. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Занятия ритмикой в целом повышают творческую активность и фантазию ребёнка, побуждают его включаться в творческую деятельность, постепенно преодолевая скованность, у него возрастает осознание ответственности за свои действия, приобретает способность к сценическому действию под музыку.

Целью занятий по ритмике является развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

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 интеллектуальными нарушениями).

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.

Основные задачи

Обучающая: формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

Развивающая: способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

Коррекционная: способствовать повышению работоспособности организма, укреплению и сохранению здоровья, коррекции двигательных нарушений и недостатков.

Занятия ритмикой способствуют:

- повышению работоспособности организма;
- укреплению и сохранению здоровья;
- коррекции двигательных нарушений и недостатков физического развития;
- формированию умения дифференцировать движения по степени мышечных усилий во времени и пространстве;
- управлению темпом движений и подчинению своих движений музыке, придаче движениям целесообразности, стройности и уверенности;
- воспитанию организованной, гармонически развитой личности.

Общая характеристика коррекционного курса «Ритмика» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

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 (развитие восприятия, представлений, ощущений; двигательной памяти; внимания;
- формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина); развитие пространственных представлений и ориентации; развитие представлений о времени);
- развитие различных видов мышления (наглядно-образного мышления; словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).
- развитие основных мыслительных операций (умения сравнивать, анализировать; 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);
- развитие речи (развитие фонематического слуха, зрительного и слухового восприятия).

Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) осуществляется на основе комплексного взаимодействия различных специалистов и родителей (законных представителей).

Ребёнок учится слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба в соответствии с заданными направлениями, движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие пространственных представлений и умение ориентироваться в нем.

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

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Программа по ритмике **состоит из четырёх 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 учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

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

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие ребёнку 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.

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

Во время проведения игр под музыку перед педагогом стоит задача научить ребёнка создавать музыкально-двигательный образ. Причем, педагог 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, педагог не должен подсказывать ребёнку вид движения (надо говорить: *будешь двигаться, а не бегать, прыгать, шагать*).

Обучению младшего школьника 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 топающего — 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, но и познавательный характер.

Условия реализации

Программа рассчитана на 4 года обучения - 1 час в неделю (34 ч, в 1 классе - 33 ч). На изучение предмета «Ритмика» отводится в 5 – 9 классах 34 часа (1 час в неделю);

Планируемые результаты освоения курса.

Личностные результаты:

- ценить и принимать следующие базовые ценности «добро», «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;
- 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;
- рассчитывать 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 малокоонтрастными 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).

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.

Содержание программы

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ.

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. Д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание 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. Упражнения для пальцев рук. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. Д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.

Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя; притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

В процессе обучения по данной программе ученик:

- овладевает знаниями навыками и умениями по ритмике;
- способен работать над полученной информацией;
- достигает необходимого уровня психического развития относительно возрастных и личностных особенностей.

Программа ориентирована на то, чтобы дать учащимся элементарный, но законченный объем знаний и умений по ритмике.

Материал в программе расположен с учетом возрастных особенностей учащихся. Программа предусматривает прочное усвоение материала, для чего значительное место в ней отводится повторению.

Основные требования к умениям учащихся 1 класса

Учащиеся должны уметь:

- 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.

Основные требования к умениям учащихся 2 класса

Учащиеся должны 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.

Основные требования к умениям учащихся 3 класса

Учащиеся должны уметь:

- рассчитывать 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 малокоонтрастными 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).

Основные требования к умениям учащихся 4 класса

Учащиеся должны 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.

Тематическое планирование 1 класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности.
		33	
1	Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Слушание музыки. Техника безопасности.	1	Выполнять команды учителя. Анализировать с помощью учителя характер музыкальной темы. Тренировка внимания
2	Ориентировка в пространстве. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий)	1	Выполнять команды учителя. Анализировать с помощью учителя характер музыкальной темы. Осваивать комплекс упражнений. Осваивать виды ходьбы. Тренировать внимание
3	Игры под музыку	1	Выполнять команды учителя. Анализировать с помощью учителя характер музыкальной темы. Выполнять правила игры и взаимодействовать со сверстниками
4	Общеразвивающие упражнения.	1	Осваивать упражнения для разогрева мышц. Выполнять команды учителя. Анализировать с помощью учителя характер музыкальной темы. Осваивать комплекс упражнений. Осваивать виды ходьбы. Тренировать внимание. Выполнять комплекс ритмической гимнастики и пластики правильно.

5	Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный).	1	Осваивать упражнения для разогрева мышц. Выполнять команды учителя. Анализировать с помощью учителя характер музыкальной темы. Осваивать комплекс упражнений. Осваивать виды ходьбы, бега. Тренировать внимание. Выполнять комплекс ритмической гимнастики и пластики правильно
6	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1	Упражнения для разогрева мышц. Выполнять команды учителя. Анализировать с помощью учителя характер музыкальной темы. Осваивать комплекс упражнений. Осваивать виды ходьбы, бега. Тренировать внимание. Комплекс ритмической гимнастики и пластики.
7	Разминка. Музыкально — танцевальные игры.	1	Выполнять команды учителя. Тренировать внимание. Комплекс ритмической гимнастики и пластики. Выполнять правила игры и взаимодействовать со сверстниками
8	Ритм, ритмический рисунок.	1	Выполнять команды учителя. Тренировка внимания. Анализировать ритмический рисунок музыки.
9	Игры под музыку.	1	Выполнять команды учителя. Тренировать внимание. Комплекс ритмической гимнастики и пластики. Выполнять правила игры и взаимодействовать со сверстниками
10	Танцевальные упражнения.	1	Разогревать, тренировать мышцы и двигаться в такт музыкальной темы. Моделировать самостоятельно пластический рисунок. Знакомство с танцевальными движениями.
11	Виды хлопков. Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы. Прыжки на 180* и обратно.	1	Хлопки в такт музыки. Разогревать, тренировать мышцы и двигаться в такт музыкальной темы. Осваивать комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжки по команде. Выполнять команды учителя.
12	Ритмико-гимнастические упражнения. Игровые этюды	1	Выполнять команды учителя. Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнять правила игры и взаимодействовать со сверстниками
13	Образные движения. Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.	1	Выполнять команды учителя. Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения на расслабление и напряжение мышц.
14	Общеразвивающие упражнения без предметов		Выполнять команды учителя. Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Ориентироваться в пространстве

15	Упражнения для улучшения гибкости. Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	Выполнять команды учителя. Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом и обручем. Ориентироваться в пространстве. Тренировать координацию движений.
16	Закрепление	1	Выполнять команды учителя. Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Ориентироваться в пространстве. Тренировать координацию движений.
17	Образные движения.	1	Выполнять команды учителя. Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Ориентироваться в пространстве. Создавать образы животных под музыку.
18	Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног	1	Выполнять команды учителя. Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Ориентироваться в пространстве. Тренировать координацию движений.
19	Общеразвивающие упражнения без предметов	1	Выполнять команды учителя. Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Ориентироваться в пространстве. Тренировать координацию движений.
20	Упражнения для улучшения гибкости	1	Выполнять команды учителя. Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Ориентироваться в пространстве. Тренировать координацию движений. Выполнять комплекс ритмической гимнастики и пластики правильно.
21	Общеразвивающие упражнения с предметами	1	Выполнять команды учителя. Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Ориентироваться в пространстве. Тренировать координацию движений
22	Подвижные игры. Образные танцы (игровые)	1	Выполнять команды учителя. Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Ориентироваться в пространстве. Создавать образы животных, сказочных героев под музыку. Выполнять правила игры и взаимодействовать со сверстниками.
23	Ритмико-гимнастические упражнения	1	Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Ориентироваться в пространстве. Тренировать координацию движений Выполнять комплекс ритмической гимнастики и пластики правильно.
24	Упражнения на развитие осанки	1	Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Ориентироваться в пространстве. Тренировать координацию движений

			Выполнять комплекс ритмической гимнастики и пластики правильно.
25	Общеразвивающие упражнения.	1	Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Ориентироваться в пространстве. Тренировать координацию движений Выполнять комплекс ритмической гимнастики и пластики.
26	Общеразвивающие упражнения без предметов	1	Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Ориентироваться в пространстве. Тренировать координацию движений Выполнять комплекс ритмической гимнастики и пластики.
27	Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног	1	Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Тренировать координацию движений. Упражнения на расслабление и напряжение мышц.
28	Подвижные игры. Образные танцы (игровые)	1	Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Ориентироваться в пространстве. Создавать образы животных, сказочных героев под музыку. Выполнять правила игры и взаимодействовать со сверстниками. Разогреть, тренировать мышцы и двигаться в такт музыкальной темы. Моделировать самостоятельно пластический рисунок.
29	Ритмико-гимнастические упражнения. Игровые этюды	1	Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Ориентироваться в пространстве. Создавать образы животных, сказочных героев под музыку. Выполнять правила игры и взаимодействовать со сверстниками. Разогреть, тренировать мышцы и двигаться в такт музыкальной темы. Моделировать самостоятельно пластический рисунок.
30	Различные виды ходьбы и бега, упражнение с предметами и без предметов, пением, проговариванием текста. Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища.	1	Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Ориентироваться в пространстве. Движения под музыку с проговариванием припевок, чистоговорок. Выполнять правила игры и взаимодействовать со сверстниками. Разогреть, тренировать мышцы и двигаться в такт музыкальной темы.
31	Упражнения на передачу музыкального образа, характера музыки, выразительности движений, речи	1	Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Ориентироваться в пространстве. Создавать образы животных, сказочных героев под музыку. Выполнять правила игры и взаимодействовать со

			сверстниками. Разогреть, тренировать мышцы и двигаться в такт музыкальной темы.
32	Усвоение понятий через выполнение заданий на сравнение, через размышление, передачу впечатлений. Упражнения передачи музыкальных образов.	1	Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Ориентироваться в пространстве. Создавать образы животных, сказочных героев под музыку. Выполнять правила игры и взаимодействовать со сверстниками. Разогреть, тренировать мышцы и двигаться в такт музыкальной темы.
33	Подвижные игры. Образные танцы (игровые). Подведение итогов. Планы на будущее.	1	Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Ориентироваться в пространстве. Создавать образы животных, сказочных героев под музыку. Выполнять правила игры и взаимодействовать со сверстниками. Разогреть, тренировать мышцы и двигаться в такт музыкальной темы.

2 класс.

№ урока	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности.
		34	
1	Вводная беседа. Правила безопасности	1	Выполнять требования учителя. Тренировка внимания.
2	Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах помещения.	1	Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, движения в заданном темпе и после остановки музыки.
3	Движения рук и головы. Круговые движения кистью (напряжённое и свободное).	1	Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, движения в заданном темпе и после остановки музыки.
4	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук.	1	Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, движения в заданном темпе и после остановки музыки.
5	Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо).	1	ОРУ. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в и. п. Разнообразные перекрестные движения рук и ног
6	Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении.	1	Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, движения в заданном темпе и после остановки музыки.

7	Передача в движении разницы в двухчастной му- зыке. Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки, и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением.	1	Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, движения в заданном темпе и после остановки музыки.
8	Тихая, насторожённая ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг.	1	Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, движения в заданном темпе и после остановки музыки.
9	Закрепление ритмико- гимнастических упражнений.	1	Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, движения в заданном темпе и после остановки музыки.
10	Упражнения для улучшения гибкости. Образные танцы	1	Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Ориентироваться в пространстве. Создавать образы животных, сказочных героев под музыку. Выполнять правила игры и взаимодействовать со сверстниками. Разогревать, тренировать мышцы и двигаться в такт музыкальной темы.
11	Выставление правой и левой ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение.	1	Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Ориентироваться в пространстве. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в и. п. Разнообразные перекрестные движения рук и ног
12	Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Упражнения на расслабление мышц.	1	Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Ориентироваться в пространстве Разогревать, тренировать мышцы и двигаться в такт музыкальной темы.
13	Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений.	1	Повторение элементов танца. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).
14	Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа.	1	Повторение элементов танца. Самостоятельное создание музыкально- двигательного образа. Инсценирование доступных песен.

15	Музыкальные игры с предметами.	1	Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.
16	Закрепление ритмико-гимнастических упражнений.	1	Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Ориентироваться в пространстве. Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, движения в заданном темпе и после остановки музыки.
17	Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.	1	Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Ориентироваться в пространстве. Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, движения в заданном темпе и после остановки музыки.
18	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами.	1	Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Ориентироваться в пространстве. Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, движения в заданном темпе и после остановки музыки.
19	Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне	1	Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Ориентироваться в пространстве. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.
20	Упражнения на выработку осанки. Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно.	1	Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Ориентироваться в пространстве. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях
21	Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук).	1	Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Ориентироваться в пространстве. Разнообразные перекрёстные движения рук и ног
22	Игры с пением и речевым сопровождением. Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане двумя палочками поочередно в разных вариациях.	1	Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

23	Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Образные танцы	1	Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии
24	Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, лёгкие пскоки.	1	Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Ориентироваться в пространстве. Упражнения на координацию движений.
25	Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд.	1	Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Ориентироваться в пространстве. Упражнения на координацию движений.
26	Закрепление танцевальных упражнений.	1	Повторение элементов танца. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Инсценирование доступных песен
27	Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки.	1	Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Ориентироваться в пространстве. Упражнения на координацию движений.
28	Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения.	1	Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Ориентироваться в пространстве. Упражнения на координацию движений.
29	Выполнение движений в заданном темпе после остановки музыки. .	1	Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, движения в заданном темпе и после остановки музыки.
30	Элементы русской пляски:	1	Повторение элементов танца: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг.
31	Элементы русской пляски	1	Повторение элементов танца.: руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх (для девочек).
32	Движения: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.	1	Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Ориентироваться в пространстве.
33	Упражнения для улучшения гибкости. Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Ориентироваться в пространстве.
34	Подвижные игры. Образные танцы (игровые). Подведение итогов. Планы на будущее.	1	Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен.

3 класс

№ урока	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности.
		34	
1	Вводная беседа. Техника безопасности.	1	Приветствие. Соблюдать правила. Выполнять команды учителя.
2	Упражнения на ориентировку в пространстве. Наклоны и повороты вперёд, назад, в стороны. «Сигнальщики»	1	ОРУ: наклоны, повороты головы. Движение рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч.
3	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1	Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Ориентироваться в пространстве
4	Круговые движения головы. Танцевальные движения «Часики»	1	Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнять танцевальные движения
5	Игры с речевым сопровождением	1	Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением
6	Игры с речевым сопровождением	1	Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением
7	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением	1	Комплекс общеразвивающих упражнений Передача в движении динамического нарастания в музыке Элементы аэробики
8	Выполнение несложных упражнений на повторение ритма музыки	1	Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, движения в заданном темпе и после остановки музыки.
9	Составление несложных танцевальных композиций	1	Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен.
10	Упражнения на координацию движений. «Хлопки»	1	Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, движения в заданном темпе и после остановки музыки.

11	Игры с пением и речевым сопровождением	1	Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением
12	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков на детских муз.инструментах	1	Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен.
13	Инсценировка музыкального произведения «Кузнечик»	1	Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен.
14	Движения, бег, ходьба, кружение.	1	Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, движения в заданном темпе и после остановки музыки
15	Ориентировка в направлении движений: вперёд, назад, направо, налево.	1	Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, движения в заданном темпе и после остановки музыки. Ориентироваться в пространстве
16	Изменение направлений ходьбы, бега, поскоков.	1	Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, движения в заданном темпе и после остановки музыки. Ориентироваться в пространстве
17	Пляска с притопами, кружением, хлопками	1	Выполнять элементы танца.
18	Упражнения на расслабление мышц	1	Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, движения в заданном темпе и после остановки музыки. Упражнения на расслабление мышц.
19	Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки	1	Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, движения в заданном темпе и после остановки музыки.
20	Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки	1	Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, движения в заданном темпе и после остановки музыки.
21	Танцевальные упражнения с платочками, шаг с притопом на месте и с продвижением	1	Выполнять элементы танца.
22	Отстукивание, прохлопывание и	1	Выполнять упражнение для кистей рук Разучивание несложных мелодий. Исполнение различных ритмических рисунков

	протопывание простых ритмических рисунков		прохлопыванием и протопыванием.
23	Придумывание вариантов к играм	1	Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.
24	Придумывание вариантов к пляскам	1	Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.
25	Танцевальные импровизации.	1	Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.
26	Разучивание детских мелодии	1	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.
27	Игры с пением и речевым сопровождением	1	Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен.
28	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков	1	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.
29	Танцевальное движение. Образные танцы.	1	Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами.
30	Инсценирование песен (по выбору ребёнка)	1	Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами.
31	Составление несложных танцевальных композиций	1	Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами.
32	Исполнение различных ритмов на бубне	1	Исполнение несложных ритмических рисунков
33	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением	1	Тренировка внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением
34	Подвижные игры. Образные танцы (игровые). Подведение итогов. Планы на будущее.	1	Тренировка внимания. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа

4 класс

№ урoка	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности
		34	
1	Вводная беседа. Техника безопасности.	1	Приветствие. Соблюдать правила техники безопасности.
2	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием	1	Ходьба. ОРУ: круговые движения головы, наклоны головы вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положений – руки к плечам, замедленные, с постоянным ускорением
3	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием	1	Ходьба. Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, движения в заданном темпе и после остановки музыки. Повороты туловища. Круговые движения туловища с вытянутыми вперед руками
4	Ходьба широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.	1	Ходьба. Комплекс ОРУ. Упражнения на расслабление мышц: «Петрушка». Боковой галоп. «Волшебные фигуры».
5	Хлопки простые и перекрестные – парные движения.	1	Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, движения в заданном темпе и после остановки музыки. Хлопки. Боковой галоп. Свободные движения по музыку
6	ОРУ. Упражнения на осанку.	1	Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку. Имитация распускающегося цветка. Боковой галоп. Выставление ноги на пятку.
7	ОРУ. Упражнения на осанку.	1	Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку. Имитация распускающегося цветка. Боковой галоп. Выставление ноги на пятку.
8	Элементы аэробики. Движения под музыку и проговаривание текста.	1	Выполнять общеразвивающие упражнения на координацию движений, движения в заданном темпе и после остановки музыки.
9	Отстукивание, прохлопывание и протопывание простых ритмических рисунков	1	Исполнение несложных ритмических рисунков
10	Придумывание вариантов к играм	1	Придумать варианты музыкальные игр.

11	Комплекс ОРУ Игры с пением и речевым сопровождением	1	Выполнять общеразвивающие упражнения на координацию движений, движения в заданном темпе и после остановки музыки. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование песен.
12	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков	1	Выполнять общеразвивающие упражнения на координацию движений, движения в заданном темпе и после остановки музыки.
13	Танцевальное движение. Образные танцы.	1	Выполнять общеразвивающие упражнения на координацию движений, движения в заданном темпе и после остановки музыки. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа
14	Ритмика - виды прыжков. Пластика ног. Игра «Медузы».	1	Выполнять общеразвивающие упражнения на координацию движений, движения в заданном темпе и после остановки музыки. Упражнение на расслабление мышц.
15	Комплекс ОРУ с обручами. Повороты.	1	Выполнять общеразвивающие упражнения на координацию движений, движения в заданном темпе и после остановки музыки. Поворот под рукой(д), приставные шаги в сторону(м).
16	Пляска с притопами, кружением, хлопками	1	Выполнять общеразвивающие упражнения на координацию движений, движения в заданном темпе и после остановки музыки. Выполнять элементы танца.
17	Упражнения на расслабление мышц	1	Выполнять общеразвивающие упражнения на координацию движений, движения в заданном темпе и после остановки музыки. Упражнение на расслабление и напряжение мышц.
18	Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки	1	Выполнять общеразвивающие упражнения на координацию движений, движения в заданном темпе и после остановки музыки.
19	Танцевальные импровизации.	1	Выполнять общеразвивающие упражнения на координацию движений, движения в заданном темпе и после остановки музыки. Создание музыкально-двигательного образа.
20	Разучивание детских мелодии	1	Запоминание и исполнение несложных ритмических рисунков
21	Игры с пением и речевым сопровождением танцевальных движений.	1	Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование детских песен.
22	Ритмика – шагистика. Пластика рук. Игры: изображение птиц.	1	Выполнять общеразвивающие упражнения на координацию движений, движения в заданном темпе и после остановки музыки. Создание музыкально-двигательного образа

23	Танцевальное движение. Образные танцы.	1	Выполнять общеразвивающие упражнения на координацию движений, движения в заданном темпе и после остановки музыки. Создание музыкально-двигательного образа
24	Инсценирование песен (по выбору ребёнка)	1	Выполнять общеразвивающие упражнения на координацию движений, движения в заданном темпе и после остановки музыки. Создание музыкально-двигательного образа
25	Ритмико-гимнастический комплекс. Пластический тренинг. Игра "Птицы"	1	Выполнять общеразвивающие упражнения на координацию движений, движения в заданном темпе и после остановки музыки. Создание музыкально-двигательного образа
26	Исполнение различных ритмов на бубне	1	Исполнение различных ритмических рисунков на бубне
27	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением	1	Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование детских песен.
28	Инсценировка музыкального произведения по выбору	1	Выполнять общеразвивающие упражнения на координацию движений, движения в заданном темпе и после остановки музыки. Создание музыкально-двигательного образа
29	Движения, бег, ходьба, кружение.	1	Выполнять общеразвивающие упражнения на координацию движений, движения в заданном темпе и после остановки музыки
30	Ритмика- виды ходьбы. Гимнастика. Игра «Надувные куклы».	1	Выполнять общеразвивающие упражнения на координацию движений, движения в заданном темпе и после остановки музыки. Упражнения – этюды на расслабление – напряжение мышц.
31	Упражнения на расслабление мышц. Изменение направлений ходьбы, бега, поскоков.	1	Выполнять общеразвивающие упражнения на координацию движений, движения в заданном темпе и после остановки музыки. Упражнения – этюды на расслабление – напряжение мышц.
32	Упражнения для улучшения гибкости Пляска с притопами, кружением, хлопками	1	Выполнять общеразвивающие упражнения для улучшения гибкости, движения в заданном темпе и после остановки музыки. Выполнять элементы танца.
33	Упражнения на расслабление мышц Танцевальные игры- импровизации.	1	Выполнять общеразвивающие упражнения на координацию движений, движения в заданном темпе и после остановки музыки. Упражнения – этюды на расслабление – напряжение мышц. Создание музыкально-двигательного образа
34	Подвижные игры. Образные танцы (игровые). Подведение итогов. Планы на будущее.	1	Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Прощание.

5 класс (34 часа)

№п/п	Тема	Кол-во часов.
	Формы и виды деятельности.	

1.	Техника безопасности. Вводная беседа. Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки.	1
2.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3.	1
3.	Упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге.	1
4.	Упражнения ритмической гимнастики со скакалкой. Комплекс ОРУ	1
5.	Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения на осанку.	1
6.	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Полуприседания. 2.Упражнения для ступни.	1
7.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.Чижи в клетке. 2.Кот и мыши.	1
8.	Упражнения ритмической гимнастики с предметами. Комплекс ОРУ	1
9.	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь.	1
10.	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	1
11.	Упражнения ритмической гимнастики. Комплекс ОРУ.	1
12.	Упражнения ритмической гимнастики. Элементы аэробики.	1
13.	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Выставление ноги на носок.	1
14.	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп). Изучение и отработка танцевальных движений	1
15.	Танцы. Круговой галоп. Изучение и отработка танцевальных движений.	1
16.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.Салки, руки на стену.	1
17.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза.	1
18.	Упражнения ритмической гимнастики 1.Скакалка. 2.Мяч.	1
19.	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	1
20.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1
21.	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1
22.	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Без предметов. 2.С мячом.	1
23.	Элементы танцев. 1.Хороводный шаг. 2.Шаг польки.	1

24.	Танцы. «Гравушка-муравушка». «Полька». Выполнение танцевальных движений	1
25.	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Пустое место». 2. «Мяч в воздухе» 1. «Отбивай мяч». 2. «Вороны и воробьи».	1
26.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1
27.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
28.	Упражнения ритмической гимнастики. 1. Гимнастической палкой.	1
29.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1
30.	Подготовительные упражнения к танцам. 1. Вставание на полупальцы.	1
31.	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1
32.	Танцы. «Полька». Выполнение танцевальных движений.	1
33.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Космонавты».	1
34.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Лиса и куры». «Охотники и утки»	1

6 класс (34 часа)

№п/п	Тема. Формы и виды деятельности.	Кол-во часов.
1.	Вводная беседа. Техника безопасности	
2.	Понятие о ритме движения и музыки. Теоретические сведения.	1
3.	Упражнения ритмической гимнастики Комплекс ОРУ. Упражнения на осанку.	1
4.	Танцевальные элементы аэробики. Игры под музыку.	1
5.	Упражнения ритмической гимнастики со скакалкой. Комплекс ОРУ. Упражнения на сокращение и расслабление мышц.	1
6.	Подготовительные упражнения к танцам. 1. Полуприседания. 2. Упражнения для ступни.	1
7.	Подвижные музыкальные и речевые игры. Эхо Аплодисменты. Стучалки. День - ночь	1
8.	Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения на расслабление – напряжение мышц.	1
9.	Что такое музыкальная речь? Теоретические сведения.	1

10.	Специальные ритмические упражнения. (Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов)). Ходьба с проговариванием.	1
11.	Подготовительные упражнения к танцам.	1
12.	Танцевальные движения. «Травушка-муравушка». Выполнение танцевальных движений.	1
13.	Танцевальные движения. «Полька». Выполнение танцевальных движений.	
14.	Танцевальные движения.	
15.	Упражнения ритмической гимнастики с предметами. Комплекс ОРУ на ориентацию в пространстве.	1
16.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов. Комплекс ОРУ на расслабление – напряжение мышц..	1
17.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1. Чиж в клетке. 2. Кот и мыши.	1
18.	Упражнения ритмической гимнастики 1. Без предметов. Упражнения ритмической гимнастики. 2. Упражнения на напряжение - расслабление мышц.	1
19.	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	1
20.	Упражнения ритмической гимнастики. 1. Упражнения со скакалкой. 2. Упражнения с мячом.	1
21.	Музыкальные и речевые игры. Игры с детскими инструментами. Игры с платком.	1
22.	Подготовительные упражнения к танцам. 1. Выставление ноги на носок.	1
23.	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп). Выполнение танцевальных движений.	1
24.	Танцы. Круговой галоп. Выполнение танцевальных движений.	1
25.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1. Салки, руки на стену. 2. Два Мороза.	1
26.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Аист и лягушата. Бубен.	1
27.	Упражнения ритмической гимнастики 1. Короткой скакалкой. 2. Гимнастической палкой.	1
28.	Понятие о фразе и предложении в музыке. Теоретические сведения. Прослушивание музыкальных отрывков.	1
29.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1
30.	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1

31.	Упражнения ритмической гимнастики. 1. Без предметов. 2. С мячом.	1
32.	Элементы танцев. 1. Хороводный шаг. 2. Шаг польки.	1
33.	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	1
34.	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Пустое место». 2. «Мяч в воздухе» 1. «Отбивай мяч». 2. «Вороны и воробы».	1

7 класс (34 часа)

№п/п	Тема. Формы и виды деятельности.	Кол-во часов.
1.	Дыхательные и релаксирующие упражнения. Игры («Холодно-горячо»)	1
2.	Что такое ритмический рисунок. Теоретические сведения. Прослушивание музыкальных фрагментов.	1
3.	Инсценировка песни. Прослушивание и инсценировка музыкальных фрагментов.	1
4.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы» Игра «Ищи игрушку»	1
5.	Ритмические упражнения. Упражнения на ориентировку в пространстве. Марш по периметру помещения.	1
6.	Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений. Упражнения на осанку.	1
7.	Подготовительные упражнения к танцам. Изучение и отработка танцевальных движений.	1
8.	Подготовительные упражнения к танцам. Изучение и отработка танцевальных движений.	1
9.	Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру». Выполнение танцевальных движений.	1
10.	Танцевальные импровизации. Игры – импровизации под музыку.	1
11.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Игра «Поехали – поехали» (повторение). Игры с детскими музыкальными инструментами. Игра «Я знаю пять названий».	1
12.	Релаксирующие упражнения. Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения на расслабление и напряжение мышц.	1
13.	Ритмические упражнения. Комплекс ОРУ. Упражнения на координацию движений.	1
14.	Упражнения ритмической гимнастики.	1

	Упражнения с мячом. Упражнения со скакалкой.	
15.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. Игра «Секретное задание». Игра «Я знаю пять названий». Игра «Мяч в воздухе»	1
16.	Подвижные, музыкально – ритмические и речевые игры. «Отбивай мяч». «Вороны и воробьи». «Космонавты».	1
17.	Релаксирующие упражнения. Комплекс ОРУ. Упражнения на расслабление – напряжение мышц. Импровизация с элементами танцев под музыку.	1
18.	Ритмические упражнения. Комплекс ОРУ. Упражнения на ориентацию в пространстве. Построение. Движения по команде.	1
19.	Ритмические упражнения. Комплекс ОРУ. Упражнения на координацию движений.	1
20.	Маршировка и пение. Построение. Выполнение команд. Маршировка и пение под музыкальное сопровождение.	1
21.	Отработка маршевого шага. 1. Построение. Выполнение команд. 2. Маршировка и пение под музыкальное сопровождение.	1
22.	Подготовительные упражнения к танцам. Отработка танцевальных движений. Вставание на полупальцы.	1
23.	Подготовительные упражнения к танцам. Отработка танцевальных движений.	1
24.	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1
25.	Танец. «Полька». Выполнение танцевальных движений в комплексе.	1
26.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. Игра: «Соседи», «Пустое место», «Охотники и утки».	1
27.	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. Игры: «Лиса и куры», «Вороны и воробьи».	1
28.	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке. Прослушивание музыкальных фрагментов.	1
29.	Музыкальные игры – импровизации. Танцевальные импровизации выбранного фрагмента песни, музыки.	1
30.	Инсценирование музыкальных сказок, песен. Выбор музыкального произведения. Подготовка.	1
31.	Инсценирование музыкальных сказок, песен. Разыгрывание по ролям выбранных произведений.	1
32.	Ритмические упражнения. Комплекс ОРУ. Упражнения на ориентацию в пространстве.	1

	1. Построение. 2. Движения по команде.	
33.	Ритмические упражнения. Комплекс ОРУ. Упражнения на расслабление – напряжение мышц. Дыхательная гимнастика.	1
34.	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. Игры: «Мяч в воздухе», «Отбивай мяч», «Съедобное – несъедобное».	1

8 класс (34 часа)

№п/п	Тема Формы и виды деятельности.	Кол-во часов.
1.	Техника безопасности. Дыхательные и релаксирующие упражнения. Беседа. Дыхательная гимнастика. Упражнения на напряжение и расслабление мышц.	1
2.	Подвижные игры под музыку. («Холодно-горячо»). ОРУ. Игры с мячом.	1
3.	ОРУ. Упражнения с мячом . Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.	1
4.	Аэробика. Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы» . Выполнение танцевальных элементов аэробики.	1
5.	Марш по периметру помещения. ОРУ. Игры – импровизации. Упражнения на ориентацию в пространстве. Выполнение команд, построение. Свободное выполнение танцевальных движений под музыку.	1
6.	Пляска с платочком . Танцевальные движения. Выполнение танцевальных движений под музыку.	1
7.	Движения под музыку и проговаривание текста. Выполнение движений по команде, построение. Маршировка под музыку. Подвижные игры. Игра «Ищи игрушку»	1
8.	Ритмико-гимнастические упражнения. ОРУ. Упражнения на координацию движений.	1
9.	Комплекс ОРУ. Гибкость позвоночника, осанка. Подвижные игры с мячом.	1
10.	Инсценировка песни. Образные танцы. Танцевальные импровизации выбранного фрагмента песни, музыки.	1
11.	Комплекс ОРУ Маршировка и пение. Выполнение команд. Маршировка под музыку.	1
12.	Комплекс ОРУ. Отработка маршевого шага. Выполнение команд. Маршировка под музыку	1
13.	Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы. Комплекс ОРУ. Специальные ритмические упражнения.	1
14.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. Игра «Соседи». Игра «Покажи жестами»(пантомима)	1
15.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Пустое место». Упражнения с мячом под стихотворный текст и под музыку.	1
16.	Комплекс ОРУ. Упражнения для улучшения гибкости. Выполнение специальных ритмических упражнений.	1

17.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. Прослушивание музыкальных фрагментов.	1
18.	Подготовительные упражнения к танцам. Элемент танца «Шаг польки».	1
19.	Подготовительные упражнения к танцам. Элемент танца. «Хороводный шаг».	1
20.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1
21.	Упражнения на координацию движений. Комплекс ОРУ. Маршировка и пение. Отработка маршевого шага.	1
22.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. Игры: «Догадайся! Что это?», «Одиннадцать».	1
23.	Подвижные музыкально – ритмические и речевые игры. Музыкальные импровизации под выбранные фрагменты. Игры с детскими музыкальными инструментами.	1
24.	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы. Игры – импровизации.	1
25.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
26.	Упражнения на координацию движений. Комплекс ОРУ. Отработка маршевого шага. Маршировка и пение.	1
27.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. Игры: «Мяч в воздухе», «Отбивай мяч», «Покажи жестами».	1
28.	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке. Прослушивание музыкальных фрагментов.	1
29.	Подготовительные упражнения к танцам. Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	1
30.	Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок.	1
31.	Танцы. Круговой галоп. Выполнение танцевальных упражнений.	1
32.	Специальные ритмические упражнения. Комплекс ОРУ. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
33.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1
34.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. Игры: «Мяч в воздухе», «Я знаю пять названий», «Горячая картошка».	1

9 класс (34 часа)

№п/п	Тема Формы и виды деятельности.	Кол-во часов.
------	---	---------------

1.	Вводная беседа. Техника безопасности.	1
2.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. Прохлопывание ритма песен. Танцы – импровизация под музыку. Игра – пантомима «Покажи жестами».	1
3.	Упражнения ритмической гимнастики. Комплекс ОРУ. Упражнения на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1
4.	Упражнения ритмической гимнастики. Комплекс ОРУ. Упражнения на координацию движений, осанку.	1
5.	Релаксирующие упражнения. Комплекс ОРУ. Упражнения на расслабление и напряжение мышц. Дыхательная гимнастика.	1
6.	Упражнения ритмической гимнастики. Комплекс ОРУ. Упражнения на координацию движений, ориентацию в пространстве. Выполнение команд. Марш по периметру помещения, отработка поворотов Марш по периметру помещения.	1
7.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. Игры: «Секретное задание», «Я знаю пять названий», ««Мяч в воздухе».	1
8.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. Игры – импровизации. Игры: «Отбивай мяч», «Горячая картошка», «Калека».	1
9.	Подготовительные упражнения к танцам. Изучение и отработка танцевальных движений.	1
10.	Подготовительные упражнения к танцам. Изучение и отработка танцевальных движений.	1
11.	Подготовительные упражнения к танцам. Изучение и отработка танцевальных движений.	1
12.	Танцевальные элементы русских народных танцев. Выполнение танцевальных движений.	1
13.	Ритмические упражнения с предметами. Элементы аэробики. Упражнения с мячом, скакалкой.	1
14.	Релаксирующие упражнения. Комплекс ОРУ. Упражнения на расслабление – напряжение мышц. Дыхательная гимнастика.	1
15.	Подготовка к инсценировке песни. Выбор музыкального произведения.	1
16.	Инсценировка музыкального произведения. Разыгрывание музыкального произведения по ролям.	1
17.	Передача характера музыки в движении. Упражнения на связь движения с музыкой.	1
18.	Ритмические упражнения. Комплекс ОРУ. Выполнение элементов аэробики.	1
19.	Ритмико-гимнастические упражнения. Комплекс ОРУ. Упражнения на координацию движений, гибкость позвоночника.	1
20.	Ритмико-гимнастические упражнения. Комплекс ОРУ. Упражнения на расслабление – напряжение мышц. Дыхательная гимнастика.	1
21.	Упражнения на ориентировку в пространстве, координацию движений. Построения.	1

	Маршировка и пение. Отработка маршевого шага.	
22.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. Игры: «Покажи жестами», «Прохлопай ритм», «Дождик». Речевые игры со звучащими жестами.	1
23.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. Игры: « Съедобное – несъедобное», «Горячая картошка», «Одиннадцать».	1
24.	Подготовительные упражнения к танцам. Изучение и отработка элементов танца.	1
25.	Подготовительные упражнения к танцам. Изучение и отработка элементов танца.	1
26.	Танец «Полька». Выполнение элементов танца.	1
27.	Ритмико-гимнастические упражнения. Комплекс ОРУ. Упражнения на координацию движений, гибкость позвоночника.	1
28.	Ритмико-гимнастические упражнения. Комплекс ОРУ. Упражнения на расслабление – напряжение мышц. Дыхательная гимнастика.	1
29.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. Игры: «Покажи жестами», «Эхо», «Дождик», «Читаю рэп».	1
30.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. Игры: «Горячая картошка», «Хали хало», «Калека».	1
31.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов. Комплекс ОРУ.	1
32.	Ритмико-гимнастические упражнения. Комплекс ОРУ. Упражнения на координацию движений, гибкость позвоночника.	1
33.	Ритмико-гимнастические упражнения. Комплекс ОРУ. Упражнения на расслабление – напряжение мышц. Дыхательная гимнастика.	1
34.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. Игры: «Покажи жестами», «Читаю рэп», «Треугольный мой колпак».	1

Материально-техническое оснащение

ПОДБОР МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ

- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- популярные детские песни.

Материально-техническое обеспечение программы.

- учебный кабинет, актовый зал;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека; диски DVD, диски DVD– караоке;
- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты.

Литература

1. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
3. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.

4. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
5. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
6. Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
7. Винер, Горбулина, Цыганкова: Физическая культура. Гимнастика. 1-4 классы: Учебник для общеобр. учреждений. В 2-х ч.
8. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
9. Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
10. Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.
11. Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.
12. Коза-Дерева: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.
13. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.
14. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
15. Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.
16. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
17. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.