

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Нижегородской области

Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода

МБОУ "Школа № 35"

УТВЕРЖДЕНО

**Директор МБОУ
"Школа № 35"**

Т.В. Акмаева

**Приказ № -о от «30»
августа 2024 г.**

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА основного начального образования
коррекционного курса «Ритмика» для учащихся 2 и 3 классов для обучающихся с
ОВЗ**

город Нижний Новгород 2024год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ОВЗ.

Характерные для детей с ОВЗ особенности нервно-психического склада, своеобразие деятельности, поведения и личностных реакций, эмоционально-волевая незрелость хорошо поддаются коррекции на уроках ритмики. Специфические средства воздействия на обучающихся, свойственные ритмике, способствуют общему разностороннему развитию школьников, преодолению отклонений в психическом и физическом развитии.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально- ритмическая деятельность обучающихся. Основными задачами уроков являются: приобщение детей к музыке, обучение их воспринимать слух, различать и понимать такие специфические средства музыкального «языка», как звуковысотность, ладовая окрашенность, метроритм, динамики, темп. Дети усваивают несложные музыкальные формы, у них развивается чувство ритма, музыкальный слух и память, совершенствуются музыкально-эстетические чувства. Эти задачи решаются через овладение обучающимися разнообразными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, прыжков, подскоков, гимнастических и танцевальных упражнений. Сюда же входят ритмические упражнения с звучащими инструментами: погремушками, дудками, барабанами и т. п.

Овладевая разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается мышечное чувство, пространственная ориентировка и координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус. Музыкально-ритмическая деятельность способствует формированию четкости, точности движений, что сказывается на всей учебной деятельности школьников. Занятия ритмикой способствуют формированию положительных качеств личности. Дети активны на занятиях, проявляют инициативу и находчивость при выборе форм движения, поставлены перед необходимостью совместной, коллективной деятельности с ее важнейшими воспитывающими функциями.

Занятия ритмикой положительно влияют на развитие мышления детей: каждое задание нужно понять, осознать правила игры, осмыслить свое место в ней, свою роль; надо правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность; наконец, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки.

Следует отметить, что эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно, также воздействие этих уроков на формирование произвольного внимания обучающихся, на развитие их памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность.

Цель – формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей посредством коррекции психических и физических недостатков, развития творческой самостоятельности через освоения двигательной деятельности.

Рабочая программа по ритмике направлена **на реализацию следующих задач:**

- овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- усвоение основ специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально-ритмические рисунки, импровизации);
- овладение различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, танцевальных упражнений;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;
- приобщение к музыке, восприятие, различие и понимание специфических средств музыкального «языка»: высота звука, динамика, темп;
- усвоение несложных музыкальных форм, развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;
- развитие мышления, творческого воображения и памяти;
- эстетическое, эмоциональное, физическое развитие школьника.

Учитывая психофизические особенности и особенности познавательной сферы обучающихся, дополнительно поставлены следующие коррекционные задачи:

- коррекция имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц, формирование правильной осанки, формирование и развитие мышечной памяти;
- развитие умения согласовывать движения частей тела во времени и пространстве;
- развитие мелкой моторики;
- развитие подвижности суставов и силы мышц всего тела;
- развитие внимания;
- формирование положительной мотивации.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представления обучающихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

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

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

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, 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 обучающихся активность и воображение, координацию и выразительность движений. Упражнения на духовой гармонике, исполнение под музыку стихов, подпевок, инсценирование песен, музыкальных сказок способствуют развитию дыхательного аппарата и речевой моторики.

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

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

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

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

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие обучающимся ориентироваться в пространстве.

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

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

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

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

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

Обучению детей с ОВЗ танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а 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.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа по ритмике предназначена для начальных классов, рассчитана на 34 ч. в год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел	Содержание
Ритмико-гимнастические упражнения	<p>Ритмико-гимнастические упражнения, являясь организующим моментом, проводятся обычно в начале урока. Они включают гимнастическую ходьбу, бег, поскоки с хлопками и без них, переноску предметов и служат для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, для выработки осанки, исправления таких недостатков, как косолапость, шаркающая походка и т. п.</p> <p>В этот же раздел входят упражнения на развитие ловкости, равновесия, динамической и статической координации. К ним относятся шаги и прыжки через обруч, палку или качающийся канат, повороты на пальцах, бег между кеглями. Упражнения на развитие статической координации, которые можно выполнять стоя на обеих или на одной ноге, с открытыми, а затем с закрытыми глазами, используют в заключительной фазе урока, так как они содействуют успокоению, развивают способность управлять своим телом, ориентироваться в пространстве, закалять волю.</p> <p>Упражнения и сопровождающие их музыкальные ритмы используются в порядке постепенного усложнения, так что дети постепенно осваивают их, испытывая радость от достижения успеха. Упражнения строятся на чередовании различных музыкальных сигналов. Например: громкое и тихое звучание (громкое топание и мягкий «кошачий шаг»); чередование темпа (быстрое и медленное хлопание или поскоки); различение по высоте тона (движения в противоположных направлениях) ит. п. В таких упражнениях у детей вместе с воспитанием наблюдательности и внимания развивается быстрота реакции, совершенствуются способности дифференцировок.</p> <p>В этом разделе работы полезно использовать мячи, шары, флажки и тому подобные предметы, а также гимнастическую скамью (широкую и узкую), шведскую стенку и др. Детей надо приучать к организованному и бережному обращению со снарядами, добиваясь дисциплинированности при использовании названных выше предметов, предохранять детей от переутомления при возрастающей нагрузке, в случае необходимости (например, при соскоках со шведской стенки) обеспечивать страховку.</p>
Ритмические упражнения с	Для этого раздела работы используются детские музыкальные инструменты: металлофоны, барабаны, бубны и др., а также любые другие

<p>детскими звучащими инструментами</p>	<p>звучащие предметы: погремушки, дудки, колокольчики, треугольники, ложки, хлопушки, самодельные коробки с горохом и т. п. (игрушечные пианино и гармошки не рекомендуются из-за их различной звуковысотной настройки). Большинство упражнений с звучащими инструментами проводится в сопровождении фортепиано или аккордеона. Упражнения на детских звучащих инструментах развивают чувство ритма, повышают внимание, скорость реакции, развивают способность дифференцировок на слух.</p> <p>Вначале дети знакомятся с каждым инструментом и его возможностями в отдельности, учатся обращению с ним. Их упражняют в реакции на музыку(совместное начало и окончание звучания, передача динамических оттенков, чередование длительности звучания и пауз, чередование темпов и т.п.).</p> <p>Такие упражнения многократно повторяются, их сложность постепенно нарастает, развиваются навык обращения с инструментами и чувство ритма. Упражнения с инструментами можно выполнять сидя на полу или на стульях, стоя, в движении, поодиночке, парами, группами, целым классом. Сначала все упражняются на одном и том же инструменте, воспроизводят ритмы хорошо знакомых музыкальных произведений, при этом должны обнаружить понимание сильной доли такта, слабых долей, простых мелких долей.</p>
<p>Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку</p>	<p>В этот раздел входят разнообразные упражнения, включающие движения подражательного характера либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Сюда же относятся свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа.</p> <p>Прежде чем дети начинают двигаться, учитель знакомит их с музыкой, вкраткой беседе помогает понять содержание песни, характер произведения в целом и отдельных его частей, тем, т. е. направляет воображение детей, оживляет их эмоциональную память, однако движения им не подсказывает. В противном случае у детей вырабатываются двигательные шаблоны, они теряют возможность двигаться, как хотят. При необходимости учитель может оказать помощь в такой примерно форме: «Двигаться так, чтобы было видно, что ты маршируешь, как солдат»; или: «...что ты тренируешься на спортплощадке»; или: «...что ты играешь роль клоуна». Подобные упражнения повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность, прилагать совместные усилия к решению задачи и доставляют им особую радость. В этих упражнениях преодолевается скованность обучающихся, повышается возможность приспособлять свои действия к данным условиям и ситуациям, возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами.</p> <p>Музыка, используемая в данном разделе работы, должна быть доступна детям, ярко ритмична, мелодична. Целесообразно для этого привлекать песни и произведения, указанные в программе по музыке для пения и слушания; полезно чаще прослушивать одни и те же пьесы, тогда глубже понимается их содержание. Тексты песен должны быть хорошо знакомы ученикам, чтобы их можно было при желании напевать или петь хором,</p> <p>сопровождая движения. Это способствует созданию радостной атмосферы на уроке. Для успешной работы чрезвычайно важно тщательно подбирать музыку, чтобы дети смогли выполнять такие подражательные движения, как, например, «маятник», «деревья под ветерком», «полет птиц» и т. п.; или участвовать в играх: «Колыбельная кукле», «За работу, лесорубы» и т. п.; или свободно изображать действия на темы: «Мы бегаем по лужам», «Мы собираем цветы для букета», «Игра в снежки», «На параде» и т. п. Ученики могут полнее воплотить свои замыслы с помощью мимики и жестов.</p> <p>С возрастом дети приобретают способность к сценическому действию под музыку. Сначала учитель делит их на две-три группы, знакомит с произведением двух-, трехчастной формы или с произведением, содержащим несколько контрастных, разнохарактерных тем, и выясняет, как они понимают характер каждой части, каждой темы. Как правило, учитель выслушивает мнение двух или трех учеников о том, как они представляют себе темы, предлагает остальным высказать свои критические замечания, следя за тем, чтобы фантазия детей содержала доступные для воплощения образы. После</p>

	<p>этого каждая группа обучающихся выполняет под музыку различные действия, раскрывающие ту или иную сценическую ситуацию (например, «Гуси и волки»). На следующем этапе можно распределить роли среди учеников. Исполнение той или иной роли заставляет ребенка вживаться в образ, управлять своим поведением, подчинять себя правилам игры, что чрезвычайно важно в воспитательном отношении. В качестве примера можно назвать инсценирование песни Л. Книппера (сл. А. Коваленкова) «Почему медведь зимой спит». Дети, выполняющие роли главных действующих лиц — медведя, лисы, дятла, и все остальные ученики, изображающие деревья в лесу, поют известную школьникам песню и своими движениями стараются передать ее содержание. Учитель объединяет усилия учеников, разбирает с ними ролевое участие каждого в отдельности и всех вместе. Так же обстоит дело и со сценическим изображением хорошо знакомых детям сказок в сопровождении подобранной учителем музыки.</p> <p>Отработанные сценические музыкальные постановки можно исполнять на детских утренниках с использованием элементов костюма и реквизита.</p> <p>В этот же раздел входит исполнение отсроченных движений (аналогичное понятие в музыке — каноны): несколько групп учеников выполняют одни и те же простые движения (например, ходьба вдоль стен, змейкой, по кругу и т. п.), однако группы вступают в действие через определенные интервалы и строго ведут свою «партию». Исполнение отсроченных движений повышает чувствительность к ритму, способность своевременно включиться в деятельность, развивает внимание. Дети легче овладевают этими упражнениями, если вместе с движением поют.</p> <p>Пониманию сильных долей способствует освоение такого, например, инструмента, как барабан. Дети учатся правильно держать палочки, мягко ударять ими по звучащей поверхности. С палочками выполняют различные упражнения: ударяют их друг о друга, об пол, о другой предмет, вслушиваясь в звучание. Барабан используют и для развития мелкой моторики путем таких упражнений, как щелчки разными пальцами, удары кончиками или косточками пальцев, свободные удары тыльной стороной ладони. Все упражнения надо учиться выполнять и правой и левой рукой.</p> <p>По мере овладения инструментами становится возможным их комбинированное использование, создание ансамблей и оркестра. Например, воспроизведение сильных долей можно поручить тем, кто играет на барабанах, а слабые доли исполняют другие ученики на погремушках или треугольниках. Включение инструментов, обладающих звуковысотной настройкой, например металлофонов, возможно при определенном уровне овладения знаниями и умениями на уроках музыки либо при наличии у детей специальных музыкальных способностей и навыков.</p> <p>Возможны такие упражнения, когда при исполнении одного произведения каждый ученик использует несколько инструментов. Темп исполнения в таких случаях сначала должен быть замедлен, при смене инструментов возможны остановки. Постепенно дети привыкают к тому, в какой последовательности включаются в исполнение инструменты, как они расположены вокруг них на полу, какой рукой и как их надо вовремя взять. Тогда произведение может звучать в нормальном темпе.</p>
<p>Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку</p>	<p>В этот раздел входят разнообразные упражнения, включающие движения подражательного характера либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Сюда же относятся свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа. Прежде чем дети начинают двигаться, учитель знакомит их с музыкой, в краткой беседе помогает понять содержание песни, характер произведения в целом и отдельных его частей, тем, т. е. направляет воображение детей, оживляет их эмоциональную память, однако движения им не подсказывает. В противном случае у детей вырабатываются двигательные шаблоны, они теряют возможность двигаться, как хотят. При необходимости учитель может оказать помощь в такой примерно форме: «Двигаться так, чтобы было видно, что ты маршируешь, как солдат»; или: «...что ты тренируешься на спортплощадке»; или: «...что ты играешь роль клоуна». Подобные упражнения повышают творческую активность и фантазию</p>

	<p>школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность, прилагать совместные усилия к решению задачи и доставляют им особую радость. В этих упражнениях преодолевается скованность обучающихся, повышается возможность приспособлять свои действия к данным условиям и ситуациям, возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами.</p> <p>Музыка, используемая в данном разделе работы, должна быть доступна детям, ярко ритмична, мелодична. Целесообразно для этого привлекать песни и произведения, указанные в программе по музыке для пения и слушания; полезно чаще прослушивать одни и те же пьесы, тогда глубже понимается их содержание. Тексты песен должны быть хорошо знакомы ученикам, чтобы их можно было при желании напевать или петь хором, сопровождая движения. Это способствует созданию радостной атмосферы на уроке. Для успешной работы чрезвычайно важно тщательно подбирать музыку, чтобы дети смогли выполнять такие подражательные движения, как, например, «маятник», «деревья под ветерком», «полет птиц» и т. п.; или участвовать в играх: «Колыбельная кукле», «За работу, лесорубы» и т. п.; или свободно изображать действия на темы: «Мы бегаем по лужам», «Мы собираем цветы для букета», «Игра в снежки», «На параде» и т. п. Ученики могут полнее воплотить свои замыслы с помощью мимики и жестов.</p> <p>С возрастом дети приобретают способность к сценическому действию под музыку. Сначала учитель делит их на две-три группы, знакомит с произведением двух-, трехчастной формы или с произведением, содержащим несколько контрастных, разнохарактерных тем, и выясняет, как они понимают характер каждой части, каждой темы. Как правило, учитель выслушивает мнение двух или трех учеников о том, как они представляют себе темы, предлагает остальным высказать свои критические замечания, следя за тем, чтобы фантазия детей содержала доступные для воплощения образы. После этого каждая группа обучающихся выполняет под музыку различные действия, раскрывающие ту или иную сценическую ситуацию (например, «Гуси и волки»). На следующем этапе можно распределить роли среди учеников. Исполнение той или иной роли заставляет ребенка вживаться в образ, управлять своим поведением, подчинять себя правилам игры, что чрезвычайно важно в воспитательном отношении. В качестве примера можно назвать инсценирование песни Л. Книппера (сл. А. Коваленкова) «Почему медведь зимой спит». Дети, выполняющие роли главных действующих лиц — медведя, лисы, дятла, и все остальные ученики, изображающие деревья в лесу, поют известную школьникам песню и своими движениями стараются передать ее содержание. Учитель объединяет усилия учеников, разбирает с ними ролевое участие каждого в отдельности и всех вместе. Так же обстоит дело и со сценическим изображением хорошо знакомых детям сказок в сопровождении подобранной учителем музыки.</p> <p>Отработанные сценические музыкальные постановки можно исполнять на детских утренниках с использованием элементов костюма и реквизита. В этот же раздел входит исполнение отсроченных движений (аналогичное понятие в музыке — каноны): несколько групп учеников выполняют одни и те же простые движения (например, ходьба вдоль стен, змейкой, по кругу и т. п.), однако группы вступают в действие через определенные интервалы и строго ведут свою «партию». Исполнение отсроченных движений повышает чувствительность к ритму, способность своевременно включиться в деятельность, развивает внимание. Дети легче овладевают этими упражнениями, если вместе с движением поют.</p>
<p>Народные пляски и современные танцевальные движения</p>	<p>Подготовка к работе по этому разделу проводится в любой части урока. Взятия включают и отрабатываются отдельные танцевальные движения (не более четырех-пяти наименований за учебный год). Народные пляски и танцы приобщают детей к народной культуре, заражают их оптимизмом, создают положительные эмоции. Работа по этому разделу программы всегда вызывает радость детей, помогает развитию у них эстетического чувства, способствует формированию коллективистских начал во взаимоотношениях, повышает культуру поведения. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В работе используются хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы. В них дети</p>

	<p>учатся внимательно относиться к партнеру, находить с ним общий ритм движения, при смене и передвижке партнеров терпеливо относиться к тем ученикам, у которых имеются какие-либо индивидуальные затруднения.</p> <p>Овладевая простыми танцевальными движениями, воспроизводя их, дети приучаются различать разнохарактерные части музыкального произведения, передавать пластикой их содержание, точно начинать и заканчивать движение.</p> <p>Следует добиваться, чтобы дети так овладевали движениями, что могли бы двигаться в танце свободно и непринужденно. Вместе с двигательными навыками они должны усвоить термины «шаг польки», «переменный шаг галопа» и др.</p> <p>В учебный план включен 1 урок ритмики в неделю. Желательно, чтобы учитель, ведущий эти уроки, владел музыкальным инструментом — роялем, аккордеоном или баяном. Использование грамзаписи возможно лишь на некоторых этапах урока — для сопровождения отработанного танца, разученных игр и инсценировок. В остальных случаях учитель должен произвольно изменять темп, динамические оттенки, продолжительность звучания музыки и т. п. в соответствии с задачами и целями, педагогической целесообразностью каждого этапа урока.</p> <p>Ученикам необходимо для урока ритмики иметь тапочки и гимнастическую форму, которую можно заменять костюмом, используемым для занятий в хореографических кружках.</p> <p>Уроки должны проводиться в специальном или приспособленном просторном помещении, отвечающем по санитарно-гигиеническим характеристикам тем требованиям, которые предъявляются к помещениям для подобных занятий.</p> <p>В помещении должен находиться музыкальный инструмент, гимнастические скамейки, шведская стенка, стулья для отдыха детей и для сидячих упражнений, желательно — ковер или индивидуальные коврикподстилки (многие задания полезно выполнять сидя на полу).</p> <p>Оборудование, необходимое для проведения уроков ритмики: мячи и шары разных размеров и разного цвета, флажки, ленты, косынки, обручи, булавы, кегли, скакалки, гимнастические палки, погремушки, дудки, колокольчики, барабаны, металлофоны, бубны, треугольники, трещотки, ложки, хлопучки и т. п. — в количестве по 12 предметов или инструментов, т. е. для каждого обучающегося.</p>
--	---

Ценностные ориентиры содержания курса «Ритмика».

В процессе освоения курса ритмики у учащихся формируется позитивное эмоционально-ценностное отношение к двигательной деятельности. Активное освоение данной деятельности позволяет совершенствовать физические качества, осваивать физические и двигательные действия, успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и элементарную самостоятельность.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших умственно отсталых школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию. 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.

Планируемые результаты освоения курса ритмики.

1. Двигательные.

В процессе освоения курса обучающиеся научатся:

- владеть основами базовых видов двигательных действий;
- развивать, разогреть, укреплять мышцы и связки;

-развивать координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на словесные и звуковые сигналы, согласование движений всех звеньев тела) способности;

- управлять своим телом, закреплять навык правильной осанки;
- владеть комплексами упражнений для развития гибкости и подвижности мышц и связок, суставов;
- владеть простейшими элементами танца;
- владеть умением выразительно передавать различные игровые образы, выполнять упражнения с предметами, придумывать варианты образных движений в играх;
- владеть техникой элементарной релаксации.

2. Социокультурные.

У детей будут сформированы и развиты:

- волевые и нравственные качества при подготовке публичных выступлений (концерты и праздники);
- представления о физической и эстетической культуре личности и приемах самоконтроля и самоанализа;
- лидерские качества;
- научатся управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками, владеть культурой общения, быть дисциплинированными, проявлять инициативность, ответственность.

3. Учебно-познавательные.

Младшие школьники научатся:

- действовать по образцу и по аналогии при выполнении упражнений;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в организации собственного досуга (моделировать танцевальные рисунки);
- анализировать и творчески применять полученные знания во внеурочное и урочное время под руководством учителя и самостоятельно;
- оценивать адекватно собственные физические и творческие возможности.

4. Компенсаторные.

В процессе занятий дети:

- разовьют умения в процессе двигательной активности выходить из затруднительного положения, вызванного психо-физическими нарушениями;
- освоют индивидуальные комплексы упражнений лечебной и корригирующей гимнастики;
- научатся формировать положительные мотивации;
- научатся оценивать и распределять физическую и эмоциональную нагрузку в соответствии со своими возможностями.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

-овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

Учащиеся должны **знать**:

- термины: определяющие характер музыки; связанные с различными перестроениями;

- название различных танцевальных шагов

- правую, левую стороны тела и пространства;

- названия танцев, плясок, хороводов и различия между ними

Учащиеся должны **уметь**:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному (по два), рассчитывать на первый, второй, третий, для последующего построения в 2-3 колонны, шеренги; соблюдать правильную дистанцию в колонне и в концентрических кругах; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки;

- выполнять движения и упражнения с предметами и без них под музыку по 2/4 и 4/4;

- слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;

- повторять простейший ритмический рисунок;

- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;

- соблюдать темп движений и выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;

- легко, естественно и непринужденно выполнять игровые и плясовые движения;

-самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;

- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;

- выполнять любые гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку различного характера и темпа;

- передавать ритмический рисунок знакомых песен и мелодий;

- различать основные характерные движения некоторых народных танцев;

- участвовать в инсценировке песен, в сценических изображениях музыкальных сказок;

- участвовать в 3-5 плясках.

Основные требования к умениям обучающихся

должны знать:

· термины: *громко—тихо, высоко—низко*, характер музыки (*бодрый, веселый, печальный,*

• *грустный*), темп музыки и движения (*быстро, медленно, умеренно*);

· названия простых общеразвивающих упражнений (в соответствии с программой по

• физкультуре);

· названия простых танцевальных шагов (мягкий, на полупальцах, приставной,

• переменный, галоп).

должны уметь:

· выполнять основные движения и общеразвивающие упражнения с предметами и без них

· под музыку преимущественно на 2/4 и 4/4;

· слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;

- повторить на звучащем инструменте простейший ритмический рисунок;
- выполнять простейшие подражательные движения;
- участвовать в четырех-пяти плясках.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс – 33 часа

№	Раздел	Содержание урока	Дата проведения
1	Упражнения на ориентировку в пространстве Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Игра Танцевальные упражнения	Правильное исходное положение Ходьба имитационная ОРУ: наклоны, выпрямления и повороты головы, повороты головы, круговые движения плечами («паровозики») Движение рук в разных направлениях. Отстукивание, прохлопывание простых ритмических рисунков «Ловишка» Ритмичный, бодрый шаг	
2	Упражнения на ориентировку в пространстве Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Игра Танцевальные упражнения	Приветствие. Ходьба имитационная ОРУ: наклоны и повороты туловища вправо, влево. Протоптывание простых ритмических рисунков «Ловишка» Ритмичный, бодрый шаг, легкий бег на полу пальцах	
3	Упражнения на ориентировку в пространстве Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Игра Танцевальные упражнения	Ориентировка в направлении движения вперед, назад Сгибание, разгибание ноги в подъеме «Займи обруч» Приставные шаги. Ритмичный, бодрый шаг	
4	Упражнения на ориентировку в пространстве Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Игра Танцевальные упражнения	Ориентировка в направлении движения налево, направо Отведение стопы наружу и приведение внутрь «Займи обруч» Поскоки с ноги на ногу	
5	Упражнения на ориентировку в пространстве Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Игра Танцевальные упражнения	Перестроение в круг из шеренги ОРУ. Упражнения на расслабления мышц: подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу уронить руки вниз «Чей кружок соберется быстрее» Поскоки с ноги на ногу в парах	
6	Упражнения на ориентировку в пространстве Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Игра Танцевальные упражнения	Перестроение в круг, из круга ОРУ. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки «Чей кружок соберется быстрее» Танец «Приглашение»	
7	Упражнения на ориентировку в пространстве Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Игра Танцевальные упражнения	Перестроение в круг, из круг Комплекс ОРУ под музыку «Чей кружок соберется быстрее» Танец «Приглашение»	
8	Упражнения на ориентировку в пространстве Ритмико-гимнастические	Перестроение в круг из цепочки Комплекс ОРУ под музыку	

	упражнения (РГУ) Игра Танцевальные упражнения	«Пустое место» Танец «Приглашение»	
9	Упражнения на ориентировку в пространстве Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Игра Танцевальные упражнения	Итоговый урок «Пустое место», «Кто позвал -угадай» Танец «Приглашение»	
10	Упражнения на ориентировку в пространстве Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Игра Танцевальные упражнения	Ходьба с высоким подниманием колен Перекрестные движения рук(поднимание и опускание). противопоставление первого пальца остальным «Ловишка» Подпрыгивание на двух ногах «Пружинки», «Побегаем, попрыгаем»	
11	Упражнения на ориентировку в пространстве Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Игра Танцевальные упражнения	Бег с высоким подниманием колен Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперед, левой вверх Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих «Будь ловким» Прямой галоп. «Всадники»	
12	Упражнения на ориентировку в пространстве Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Игра Танцевальные упражнения	Бег и ходьба с высоким подниманием колен Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперед, левой вверх Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих «Будь ловким» Прямой галоп. «Всадники»	
13	Упражнения на ориентировку в пространстве Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Игра Танцевальные упражнения	Бег и ходьба с высоким подниманием колен Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперед, левой вверх Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих «Будь ловким» Прямой галоп. «Всадники»	
14	Упражнения на ориентировку в пространстве Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Игра Танцевальные упражнения	Перестроение в круг из шеренги (повтор) Приседание с опорой. Сгибание и разгибание ноги в подъеме «Будь ловким» Маховые движения рук (качание рук)	
15	Упражнения на ориентировку в пространстве Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Игра Танцевальные упражнения	Бодрый, спокойный шаг. Ходьба в колонне с сохранением заданной дистанцией Отведение стопы наружу и приведение ее внутрь. Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад «Поплаваем» «Кто быстрее возьмет предмет» Маховые движения рук (качание рук)	
16	Упражнения на ориентировку в пространстве Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Игра Танцевальные упражнения	Бодрый, спокойный шаг. Ходьба в колонне с сохранением заданной дистанцией Отведение стопы наружу и приведение ее внутрь. Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад «Поплаваем» «Кто быстрее возьмет предмет» Маховые движения рук (качание рук)	
17	Упражнения на ориентировку в пространстве	Ходьба свободным шагом. Подпрыгивание на двух ногах	

	Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Игра Танцевальные упражнения	Наклоны, повороты туловища вправо, влево. «Ловишка» Жесты с открытой ладонью: прощу-не надо	
18	Упражнения на ориентировку в пространстве Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Игра Танцевальные упражнения	Подпрыгивание на двух ногах на месте и с продвижением «Побегаем, попрыгаем». Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад «Давай дружить» Жесты с открытой ладонью: прощу-не надо	
19	Упражнения на ориентировку в пространстве Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Игра Танцевальные упражнения	Ходьба и бег с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка Комплекс ОРУ под музыку. Разновидности качаний: ветер-ветерок «Давай дружить» Элементы русской пляски: простой хороводный шаг	
20	Упражнения на ориентировку в пространстве Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Игра Танцевальные упражнения	Ходьба и бег с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка Комплекс ОРУ под музыку. Разновидности качаний: игра с водой «Давай дружить» Элементы русской пляски: шаг на всей ступне(на месте и с продвижением вперед)	
21	Игра Танцевальные упражнения	«Давай дружить» Элементы русской пляски: притопы одной ногой и поочередно. Утверждающие притопы	
22	Игра Танцевальные упражнения	«Давай дружить» Элементы русской пляски: притопывающий шаг. «Подзадоривание»	
23	Игра Танцевальные упражнения	«Давай дружить» Элементы русской пляски: выставление ноги на пятку; с полуприседанием и перескоком	
24	Игра Танцевальные упражнения	«Давай дружить» Элементы русской пляски: выставление ноги на пятку; с полуприседанием и перескоком	
25	Игра Танцевальные упражнения	«Давай дружить» Элементы русской пляски: выведение ноги на носок; выставление ноги с носка на пятку. «Ковырялочка»	
26	Игра Танцевальные упражнения	«Давай дружить» Элементы русской пляски: выведение ноги на носок; выставление ноги с носка на пятку. «Ковырялочка»	
27	Упражнения на ориентировку в пространстве Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Танцевальные упражнения	Ориентировка в направлении движений вперед, назад Комплекс ОРУ с флажками. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке Движения парами: бег, ходьба	
28	Упражнения на ориентировку в пространстве Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Танцевальные упражнения	Ориентировка в направлении движений вперед, назад Комплекс ОРУ с флажками. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке Боковой галоп	
29	Упражнения на ориентировку в пространстве Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ)	Перестроение в круг из шеренги, цепочки Ориентировка в направлении движений: в круг, из круга. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Выделение пальцев рук	

	Танцевальные упражнения	Боковой галоп-движение парами	
30	Упражнения на ориентировку в пространстве Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Танцевальные упражнения	Перестроение в круг из шеренги, цепочки Ориентировка в направлении движений: в круг, из круга. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Выделение пальцев рук Боковой галоп-движение парами	
31	Упражнения на ориентировку в пространстве Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Танцевальные упражнения	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы: обходить их, собирать(флажки, кубики) ОРУ без предметов. Изучение позиций рук, отдельно каждой рукой Боковой галоп в сочетании притопом-движения парами	
32	Упражнения на ориентировку в пространстве Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Танцевальные упражнения	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы: обходить их, собирать(флажки, кубики) ОРУ без предметов. Изучение позиций рук, отдельно каждой рукой Боковой галоп в сочетании притопом - движения парами. Хлопки простые и перекрестные	
33	Упражнения на ориентировку в пространстве Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Танцевальные упражнения	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы: передавать друг другу, перекладывать с места на место ОРУ без предметов. Изучение позиций рук, отдельно каждой рукой Выставление левой, правой ноги на пятку. Переход в танце по кругу с речетивом. Танец «Строжак»	

1 дополнительный класс (ЗПР)/ 2 класс – 33 часа Тематическое планирование

№	Тема	Дата
	<i>Ритмико-гимнастические упражнения</i>	
1	Движение под музыку 2,4 четверти	
2	Ходьба, бег, прыжки под музыку 2, 4, четверти	
3	Передача на шагах характера музыки	
4	Передача на шагах темпа, силы звучания	
5	Ориентация в пространстве , перемещение по одному	
6	Отражение в движении характера музыки	
7	Отражение в движении темпа музыки	
8	Отражение в движении динамики музыки	
	<i>Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами</i>	
9	Знакомство с инструментами	
10	Передача сильной и слабой доли на инструменте	
11	Повторение предложенного ритмического рисунка	

<i>Импровизация движений на муз.темы. Игра под музыку.</i>		
12	Свободное движение под ритмическую музыку	
13	Изменение направления формы движения с изменением громкости звучания музыки	
14	Определение сильных долей такта	
15	Определение слабых долей такта	
16	Передача долей притопами и прихлопами	
17	Музыкальные игры - эстафеты	
<i>Народные пляски и современные танцевальные движения</i>		
18	Элементы танца и простые танцевальные движения	
19	Шаги: мягкий, перекаточный, топающий	
20	Острый шаг с подниманием бедра	
21	Приставные шаги по направлениям	
22	Переменные шаги по направлениям	
23	Русский переменный шаг	
24	Хлопки, русские характерные руки	
25	Круговой танец «Лявониha»	
26	Круговой танец «Лявониha»	
27	Элементы танца полька «Приглашение»	
28	Элементы танца полька «Приглашение»	
29	Русский народный танец «Посею лебеду»	
30	Русский народный танец «Посею лебеду»	
31	Современный танец «Стирка»	
32	Современный танец «Стирка»	
33	Урок - концерт	

Календарно – тематическое планирование

	Раздел	Содержание темы урока	Дата проведения
1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Игра Танцевальные упражнения	Правильное исходное положение Ходьба имитационная ОРУ: наклоны, выпрямления и повороты головы, повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движение рук в разных направлениях. Отстукивание, прохлопывание простых ритмических рисунков «Ловишка» Ритмичный, бодрый шаг	
2	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Игра Танцевальные упражнения	Приветствие. Ходьба имитационная ОРУ: наклоны и повороты туловища вправо, влево. Протоптывание простых ритмических рисунков «Ловишка» Ритмичный, бодрый шаг, легкий бег на полу пальцах	

3	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Игра Танцевальные упражнения	Ориентировка в направлении движения вперед, назад Сгибание, разгибание ноги в подъеме «Займи обруч» Приставные шаги. Ритмичный, бодрый шаг	
4	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Игра Танцевальные упражнения	Ориентировка в направлении движения налево, направо Отведение стопы наружу и приведение внутрь «Займи обруч» Поскоки с ноги на ногу	
5	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Игра Танцевальные упражнения	Перестроение в круг из шеренги ОРУ. Упражнения на расслабления мышц: подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу уронить руки вниз «Чей кружок соберется быстрее» Поскоки с ноги на ногу в парах	
6	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Игра Танцевальные упражнения	Перестроение в круг, из круга ОРУ. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки «Чей кружок соберется быстрее» Танец «Приглашение»	
7	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Игра Танцевальные упражнения	Перестроение в круг, из круг Комплекс ОРУ под музыку «Чей кружок соберется быстрее» Танец «Приглашение»	
8	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Игра Танцевальные упражнения	Перестроение в круг из цепочки Комплекс ОРУ под музыку «Пустое место» Танец «Приглашение»	
9	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Игра Танцевальные упражнения	ИТОГОВЫЙ УРОК «Пустое место», «Кто позвал -угадай» Танец «Приглашение»	
10	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Игра Танцевальные упражнения	Ходьба с высоким подниманием колен Перекрестные движения рук(поднимание и опускание). противопоставление первого пальца остальным «Ловишка» Подпрыгивание на двух ногах «Пружинки» «Побегаем, попрыгаем»	
11	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ритмико-гимнастические	Бег с высоким подниманием колен Одновременные движения правой руки вверх,	

	упражнения (РГУ) Игра Танцевальные упражнения	левой в сторону; правой руки вперед, левой вверх Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих «Будь ловким» Прямой галоп. «Всадники»	
12	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Игра Танцевальные упражнения	Бег и ходьба с высоким подниманием колен Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперед, левой вверх Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих «Будь ловким» Прямой галоп. «Всадники»	
13	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Игра Танцевальные упражнения	Бег и ходьба с высоким подниманием колен Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперед, левой вверх Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих «Будь ловким» Прямой галоп. «Всадники»	
14	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Игра Танцевальные упражнения	Перестроение в круг из шеренги (повтор) Приседание с опорой. Сгибание и разгибание ноги в подъеме «Будь ловким» Маховые движения рук (качание рук)	
15	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Игра Танцевальные упражнения	Бодрый, спокойный шаг. Ходьба в колонне с сохранением заданной дистанцией Отведение стопы наружу и приведение ее внутрь. Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад «Поплаваем», «Кто быстрее возьмет предмет» Маховые движения рук (качание рук)	
16	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Игра Танцевальные упражнения	Бодрый, спокойный шаг. Ходьба в колонне с сохранением заданной дистанцией Отведение стопы наружу и приведение ее внутрь. Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад «Поплаваем», «Кто быстрее возьмет предмет» Маховые движения рук (качание рук)	
17	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Игра Танцевальные упражнения	Ходьба свободным шагом. Подпрыгивание на двух ногах Наклоны, повороты туловища вправо, влево. «Ловишка» Жесты с открытой ладонью: прошу-не надо	
18	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ)	Подпрыгивание на двух ногах на месте и с продвижением «Побегаем, попрыгаем». Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад	

	Игра Танцевальные упражнения	«Давай дружить » Жесты с открытой ладонью: прощу-не надо	
19	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Игра Танцевальные упражнения	Ходьба и бег с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка Комплекс ОРУ под музыку. Разновидности качаний: ветер-ветерок «Давай дружить » Элементы русской пляски: простой хороводный шаг	
20	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Игра Танцевальные упражнения	Ходьба и бег с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка Комплекс ОРУ под музыку. Разновидности качаний: игра с водой «Давай дружить » Элементы русской пляски: шаг на всей ступне(на месте и с продвижением вперед)	
21	Игра Танцевальные упражнения	«Давай дружить » Элементы русской пляски: притопы одной ногой и поочередно. Утверждающие притопы	
22	Игра Танцевальные упражнения	«Давай дружить » Элементы русской пляски: притоптывающий шаг. «Подзадоривание»	
23	Игра Танцевальные упражнения	«Давай дружить » Элементы русской пляски: выставление ноги на пятку; с полуприседанием и перескоком	
24	Игра Танцевальные упражнения	«Давай дружить » Элементы русской пляски: выставление ноги на пятку; с полуприседанием и перескоком	
25	Игра Танцевальные упражнения	«Давай дружить » Элементы русской пляски: выведение ноги на носок; выставление ноги с носка на пятку. «Ковырялочка»	
26	Игра Танцевальные упражнения	«Давай дружить » Элементы русской пляски: выведение ноги на носок; выставление ноги с носка на пятку. «Ковырялочка»	
27	Упражнения на ориентировку в пространстве Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Танцевальные упражнения	Ориентировка в направлении движений вперед, назад Комплекс ОРУ с флажками. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке Движения парами: бег, ходьба	
28	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Танцевальные упражнения	Ориентировка в направлении движений вперед, назад Комплекс ОРУ с флажками. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке Боковой галоп	
29	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Танцевальные упражнения	Перестроение в круг из шеренги, цепочки Ориентировка в направлении движений: в круг, из круга. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Выделение пальцев рук Боковой галоп-движение парами	
30	Упражнения на ориентировку	Перестроение в круг из шеренги, цепочки	

	в пространстве. Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Танцевальные упражнения	Ориентировка в направлении движений: в круг, из круга. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Выделение пальцев рук Боковой галоп-движение парами	
31	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Танцевальные упражнения	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы: обходить их, собирать(флажки, кубики) ОРУ без предметов. Изучение позиций рук, отдельно каждой рукой Боковой галоп в сочетании притопом-движения парами	
32	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Танцевальные упражнения	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы: обходить их, собирать(флажки, кубики) ОРУ без предметов. Изучение позиций рук, отдельно каждой рукой Боковой галоп в сочетании притопом - движения парами. Хлопки простые и перекрестные	
33	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Танцевальные упражнения	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы: передавать друг другу, перекладывать с места на место ОРУ без предметов. Изучение позиций рук, отдельно каждой рукой Выставление левой, правой ноги на пятку. Переход в танце по кругу с речетативом. Танец «Строжак»	

2 класс (ЗПР)/ 3 класс – 34 ч.

№ урока	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности обучающихся
1	Вводной инструктаж по ТБ №6. Упражнения на ориентировку в пространстве. Совершенствование навыков ходьбы и бега.	1	Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в залорганизованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение.
2	Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала.	1	Равняться в шеренге, в колонне; ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.
3	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.	1	Совершенствовать навыки ходьбы, бега. Ходить вдоль стен с чётким поворотом в углах зала.
4	Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному.	1	Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, парами. Построиться в колонну по два человека; построиться в колонну по одному из колонны парами.
5	Перестроение из колонны парами в колонну по одному.	1	
6	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.	1	Строиться в круг. Построиться в круг из шеренги и из движения в рассыпную. Рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в колонны, шеренги,

7	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Перекрестные движения.	1	круги, пары. Соблюдать правильное положение тела во время выполнения упражнений. Ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, несущая круг и не сходя с его линии.
8	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1	Отличать понятия «наклон» и «поворот», уметь правильно их исполнить.
9	Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами.	1	Уметь согласовывать движения разных частей тела, быстро переключаться с одного движения на другое.
10	Наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения.	1	Наклонять, поворачивать голову. Выполнять круговые движения плеч: вперед, назад.
11	Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение.	1	Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами в разных направлениях; наклонить, повернуть туловище вправо, влево. Наклонять и поворачивать голову вперед, назад. Наклонять и поворачивать корпус в сочетании с движениями рук. Поворачивать корпус с передачей предмета.
12	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.	1	Поднимать и опускать руки по очереди, перекрестно. Выставить левую ногу вперед. Правую руку вперед.
13	Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи).	1	Выполнять во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, переключать с места на место, разнообразные перекрестные движения
14	Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен.	1	правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с
15	Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение.	1	одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным
16	Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке.	1	поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Ощущать напряжение и расслабление в теле.
17	Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.	1	Перенести тяжесть тела с одной ноги на другую. Круговые движения рук, поднимать – опускать плечи.
18	Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх-вниз с одновременным движением левой руки от себя-к себе перед грудью.	1	Согнуть, разогнуть ногу в подъеме, переступить с ноги на ногу, подъем вытянуть. Круговые движения стопой. Выставлять ногу на носок в разные стороны, пляски с кружением, хлопками. Подъем на полупальцы. Выбатывать осанку. Выставить ногу назад, левую руку вперед,
19	Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение)	1	с упругой ноги. Знать позиции рук, сменить позиции рук. Проводить движения рук головой, взглядом. Прохлопать простой рисунок. Соединить пальцы в разных позициях. Мелкие движения пальцев рук. Одновременно сгибать в кулак пальцы одной руки и разгибать другой руки
20	Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения.	1	в медленном темпе. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание

21	Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.	1	<p>то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол). Отработать положение ног при выполнении этого упражнения Отстучать простой ритмический рисунок. Изменять направление и формы ходьбы. Выразительно исполнять знакомые движения и эмоционально передавать в движениях игровые образы. Имитационные игры, движения. Соблюдать правильную дистанцию при перестроениях, уметь из двух колонн выстроиться в одну. Выполнять манипуляции с предметами во время движения.</p> <p>Слушать и слышать музыку и соотносить свои движение в соответствии с музыкальными оттенками. Выполнять ритмические движения в соответствии с различным характером музыкальной динамики. Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.</p> <p>Начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.</p> <p>Запомнить и уметь выполнить ритмико-гимнастические упражнения.</p> <p>Знать и правильно исполнять основные виды шагов: простой шаг, топающий шаг, танцевальный бег, галоп прямой и боковой.</p> <p>Хорошо выполнять ранее изученные упражнения, позиции, движения. Выполнять упражнения ритмично, ускоряя, замедляя. Уметь управлять частями тела независимо от других частей. Выполнять движения в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий).</p> <p>Самостоятельно исполнять танец на развитие координации движений. Знать слова стихов и считалок, используемых на уроке.</p>
22	Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой.	1	
23	Раскачивание рук поочередно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд.	1	
24	Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра).	1	
25	Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол).	1	
26	Игры под музыку. Выполнение движений с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий)	1	
27	Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении.	1	
28	Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек».	1	
29	Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».	1	
30	Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами.	1	
31	Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен.	1	
32	Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1	

33	Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца. Тихая настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий пружинящий шаг.	1	
34	Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, лёгкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием.	1	

3 класс (ЗПР) /4 клас – 34 часов

№ урока	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности обучающихся
1	Входной инструктаж по ТБ №б. Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием.	1	Занимать исходное положение для каждого упражнения, строиться в шеренгу, переключаться с одного вида деятельности на другой, рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в колонны по три, шеренги. Построиться в колонну по два человека; построиться в колонну по одному из колонны парами. Строиться в круг. Построиться в круг из шеренги и из движения в рассыпную. Соблюдать правильное положение тела во время выполнения упражнений. Ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии.
2	Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путём отступления на шаг.	1	Чередовать ходьбу с приседанием. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг.
3	Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.	1	Отличать понятия «наклон», «поворот», выполнять движения в заданных направлениях разными частями тела.
4	Выполнение движений с предметами, более сложных. Общеразвивающие упражнения.	1	Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук.
5	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1	Выполнять наклоны, повороты, круговые движения головы, движения рук в разных направлениях, повороты туловища.
6	Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой.	1	Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Координировать движения рук и ног. Уметь выполнять одноименные и разноименные движения руками и ногами. Сочетать движения с хлопками. Расслаблять мышцы и сбросить напряжение в теле. (Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус, стоя на полупальцах).
7	Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук.	1	Выполнение движений с лентами, обход их при ходьбе, передаче предметов.
8	Неторопливое приседание с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.	1	
9	Поднимание на носках и полуприседание.	1	

10	Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперёд, в сторону.	1	Сгибать, разгибать, встряхивать, поворачивать руки в разных направлениях. Сжимать, разжимать пальцы в кулак. Приседать, подниматься на носки (движения делать раздельно и слитно) Круговые движения ног (ступни)
11	Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.	1	Выставлять ногу в разных направлениях.
12	Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову	1	Переносить тяжесть тела одной ноги на другую, из стороны в сторону. Выполнять упражнения на выработку осанки. Выполнять упражнения на координацию движений с предметами. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону.
13	Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки.	1	Передавать в движениях частей музыкального произведения. Передать в движении динамическое нарастание в музыке, сильной доли такта. Знать положение рук при выполнении движений. Слушать и слышать музыку, реагировать на изменения в музыке. Знать что такое «хоровод», уметь согласовывать движение с речевым сопровождением. Знать особенности выполнения шага на носках, уметь вступить на разный счет. Работать коллективно и слаженно.
14	Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками).	1	Повторять любой ритм, заданный учителем, скоординировать свои движения в соответствии с характером и темпом музыки. Задавать самим ритмодноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).
15	Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением.	1	Выполнять пружинные движения, плавные, спокойные. Самостоятельно ускорять, замедлять темп упражнений. Передавать образ при инсценировке песни. Уметь выполнять действия с воображаемым предметом.
16	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков.	1	Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий)
17	Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот. Упражнения на расслабление мышц.	1	Инсценирование доступных песен.
18	Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение.	1	
19	Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус- стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки.	1	
20	Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. Я-герой сказки. Любимый персонаж.	1	
21	Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.	1	
22	Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.	1	
23	Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений.	1	

24	Исполнение движений пружинно, плавно, спокойно, с размахом, применяя известные элементы движений и танца.	1	
25	Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен.	1	
26	Передача в движениях развёрнутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации.	1	
27	Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Игры.	1	
28	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	1	
29	Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца. Игровые двигательные упражнения с предметами.	1	
30	Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег.	1	
31	Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку.	1	
32	Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.	1	
33	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	
34	Бальный танец «Вальс». Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	1	

4 класс (ЗПР)/ 5 класс (слабовидящие) – 34 часа

№ урока	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности обучающихся
1	Входной инструктаж по ТБ №6. Упражнения на ориентацию в пространстве. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1	Чётко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки. 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. Выполнять круговые движения головы (с акцентом). Движения кистями рук, круговые движения плечами: вверх, вниз, вперед, назад. Выполнять разнообразные сочетания движений рук, ног, головы. Выполнять упражнения с ускорением, с замедлением. Выполнять прыжки надвух ногах с
2	Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.	1	
3	Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели.	1	
4	Ходьба по центру зала, умение	1	

	намечать диагональные линии из угла в угол.		одновременным расслаблением. Поднимать голову, корпус с позиции на корточках. Выполнять движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.
5	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.	1	Вращать кистями рук по кругу, пальцы сжаты в кулак. Уметь выполнять элементы пальчиковой гимнастики под музыку. Противопоставлять один палец остальным. Двигать руками в разном направлении.
6	Упражнения с предметами, более сложные. Танец «Джайв».	1	Перестроиться из простых и концентрированных кругов в «звездочки» и «карусели». Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.
7	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1	Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.
8	Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны.	1	Выполнять пружинящий бег. Простые шаги вперед, назад. Три простых шага, притоп (вперед, назад), танцевальный элемент «присядка», упражнения на различение элементов народных танцев.
9	Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам.	1	Выполнять галоп в паре и по кругу. Исполнять присядку, соблюдая правильную осанку, быстро и ловко выпрямляться, танцевальную комбинацию из шагов, притопов и хлопков.
10	Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений.	1	Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).
11	Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук.	1	Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»).
12	Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов.	1	Спозиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).
13	Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе.	1	Уметь координировать свои действия и движения. Выполнять упражнения в разных темпах.
14	Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба.	1	Соотносить темп музыки с характером темпом собственных движений.
15	Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений.	1	Выполнять упражнения на передачу ритмических рисунков темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.
16	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.	1	Задавать ритм мелодии одноклассникам и уметь его проверять. Слышать изменения в музыке и быстро реагировать на них
17	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.	1	
18	Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.	1	
19	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном).	1	
20	Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом («петрушка»)	1	

21	С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация цветка).	1	сменой движения. Выполнять несложные упражнения песни. Начинать движение вместе с началом музыки. Самостоятельно менять движения в соответствии сменой музыкальных
22	Игры под музыку. Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, темповых и динамических изменений в музыке.	1	фраз, придумывать новые варианты игр. Передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки. Самостоятельно составить несложную танцевальную комбинацию из выученных движений.
23	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.	1	Четко и ясно проговаривать игровые считалочки, попевки, песни, выполнять шаг кадрили. Отличать танцевальные шаги друг от друга, правильно их называть и выполнять. Знать и выполнять движения народных танцах индивидуально, в парах, по кругу.
24	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.	1	Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подборочке-нившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).
25	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.	1	Движения парами: бег, ходьба с приседанием кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев. Парная пляска. Хлопки. Полька.
26	Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.	1	
27	Инсценирование музыкальных сказок, песен.	1	
28	Танцевальные упражнения. Исполнение элементов плясок и танцев. Упражнения на различение элементов народных танцев.	1	
29	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Упражнения на дыхание, упражнения для развития осанки.	1	
30	Поскоки с продвижением назад (спиной).	1	
31	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полу-пальцах.	1	
32	Разучивание народных танцев. Русские народные движения «каблук», «гармошка».	1	
33	Русский народный танец «Полька». Каблук, носок, приставной шаг, хлопки, поскоки, поворот под рукой	1	
34	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре. Вальсовый поворот в паре. Лодочка, окошечко.	1	