

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ – ЮГРА  
(Тюменская область)  
г. НИЖНЕВАРТОВСК

Казённое учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Нижневартовская общеобразовательная санаторная школа»

ПРИНЯТО

на заседании педагогическо-  
го совета (протокол  
от 23.08.2023 № 1)

СОГЛАСОВАНО

Протоколом заседания  
Совета родителей от  
23.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Приказом КУ «Нижневартовская  
общеобразовательная санаторная  
школа»  
от 23.08.2023 № 10/41-ОД-271

*Приложение к адаптированной  
основной общеобразовательной программе  
начального общего образования*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА»  
1<sup>1</sup> – 4 КЛАСС  
(адаптированная)**

**Направление развития личности: Художественно-эстетическая творческая деятельность**



**Нижневартовск**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа коррекционного курса внеурочной деятельности «Ритмика» на уровне начального общего образования составлена на основе - Требований к результатам освоения программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования обучающихся с ОВЗ от 19.12.2014 № 1598.

Кроме того, программа по предмету «Ритмика» составлена для учащихся с ОВЗ в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 (далее – ФГОС НОО для детей с ОВЗ));
- Приказом Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования;
- действующим законодательством Ханты-Мансийского автономного округа - Югры, локальными актами школы.

Данная адаптированная образовательная программа курса «Ритмика», учитывает особенности психофизического развития обучающихся с ОВЗ, содержит требования к организации учебных занятий по курсу и составлена в соответствии с принципами коррекционной педагогики. При разработке адаптированной рабочей программы учитывались специфические особенности обучения детей с ограниченными возможностями здоровья.

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

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

У многих детей с ОВЗ наблюдаются следующие двигательные нарушения:

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

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

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

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

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

**Задачи** коррекционного курса «Ритмика»:

- положительное отношение к музыкально-ритмическим занятиям;
- развитие восприятия музыки, интереса и внимания к музыкальному звучанию;
- развитие правильных координированных, выразительных и ритмичных движений под музыку (основных, элементарных гимнастических и танцевальных) умений выполнять построения и перестроения, исполнять под музыку несложные композиции народных, балетных и современных танцев, импровизировать движения под музыку;
- умение эмоционально, выразительно и ритмично исполнять музыкальные пьесы на элементарных музыкальных инструментах в ансамбле под аккомпанемент учителя;
- развитие стремления и умений применять приобретенный опыт в музыкально-ритмической деятельности во внеурочное время, в том числе в реализации совместных проектов со сверстниками.

**Коррекционные задачи:**

*Совершенствование движений и сенсомоторного развития:*

- развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук;
- развитие артикуляционной моторики.

*Коррекция отдельных сторон психической деятельности:*

развитие зрительного восприятия и узнавания;

развитие зрительной памяти и внимания;

- формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина);
- развитие пространственных представлений ориентации;
- развитие представлений о времени;
- развитие слухового внимания и памяти;
- развитие фонетико-фонематических представлений, формирование звукового анализа.

*Развитие основных мыслительных операций:*

- навыков соотносительного анализа;
- навыков группировки и классификации (на базе овладения основными родовыми понятиями);
- умения работать по словесной и письменной инструкции, алгоритму;
- умения планировать деятельность;
- развитие комбинаторных способностей.

*Развитие различных видов мышления:*

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

*Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы (релаксационные упражнения для мимики лица, драматизация, чтение по ролям и т.д.).*

*Развитие речи, овладение техникой речи.*

*Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.*

*Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.*

**Принципы** построения занятий:

- принцип психической экологии: начинать и заканчивать занятия спокойной негромкой музыкой; на протяжении занятия отслеживать эмоциональное состояние каждого ребенка с ОВЗ и соответственно корректировать интенсивность занятия;
- постепенное усложнение материала, целесообразно при формировании любой деятельности;
- занятия ритмикой построены от простого к сложному: от определенных операций и действий к целостному вокально-пластическому самовыражению;
- максимальное задействование произвольных двигательных реакций в комплексе с работой слухового, зрительного, тактильного анализаторов. Важность ориентира на этот принцип обусловлена тем, что кинестезия является обязательным элементом любой ассоциации и центральной объединяющей функцией ощущения (ведь ощущение любой модальности, по Б. Г. Ананьеву, порождается кинестетическим ощущением, то есть движением. Исходя из того, что любое полноценное восприятие музыки есть ритмичным восприятием, процесс восприятия музыки становится активным, сотворческим, таким, что включает разнообразные осмысленные движения и становится слухо-двигательным процессом.

## **МЕСТО АДАПТИРОВАННОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На изучение коррекционного курса «Ритмика» в начальной школе выделяется 168 ч. В 1 классе и в 1 классе дополнительном – по 33 часа (по 1 ч. в неделю, 33 учебные недели). Во 2, 3, 4 классах – по 34 часа (по 1 ч. в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). Курс реализуется во внеурочной деятельности, часы на его реализацию фиксированы в учебном плане.

Требования к условиям комплектования групп.

Эффективно разделение детей на группы по общей способности к обучению, что подтвердили многолетние педагогические исследования (В.В. Воронкова, С.А. Мирский, Н.П. Павлова, и др.), психологические исследования (И.В. Белякова, В.Г. Петрова, Б.И. Пинский, и др.).

Основной формой организации учебного процесса является коррекционное занятие, которое проводится с использованием разнообразных дидактических игр, занимательных упражнений и разнообразного музыкального материала. Структура занятий предусматривает обязательное сочетание различных видов деятельности учащихся и разнообразие музыкально-ритмических движений. Любая деятельность на занятиях по ритмике обязательно сопровождается речью учителя и детей (если им это доступно).

Продолжительность занятий 40 минут. Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся с ОВЗ.

## **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ 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 хроматическом металлофоне, 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 (разминка)»;
- «Игры под музыку»;
- «Танцевальные упражнения»;
- «Игра на детских музыкальных инструментах».

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 топаящего — с озорной, плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

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

В разделе «Игра на детских музыкальных инструментах» учащиеся знакомятся с понятиями: короткие и длинные звуки, ритмические рисунки, паузы, высота и длительность звука.

Танцы и пляски: «Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то». Стукалка. Украинская народная мелодия. Подружились. Музыка Т. Вилькорейской. Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия. Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.» заменены следующими танцами и танцевальными движениями: Танец «Приглашение», элементы русской пляски «Ковырялочка», «Подзадоривание», «Строжак», «Давай дружить», «Побегаем, попрыгаем» с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ.

## ФОРМЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

В рамках реализации АКРП ВД «Ритмика» реализуется воспитательный потенциал через следующие формы работы:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя *через живой диалог*, привлечению их внимания к обсуждаемой информации, активизации их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, использование дифференцированного подхода при организации самостоятельной работы во внеурочной деятельности, включение посильных индивидуальных заданий для обучающихся с ОВЗ;

- побуждение обучающихся соблюдать во внеурочной деятельности общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся КУ «НОСШ», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых во внеурочной деятельности явлений через создание специальных тематических проектов, рассчитанных на сотрудничество, организация работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, развитие умения совершать правильный выбор;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов, восприятие ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, анализ поступков людей, историй судеб, комментарии к происходящим в мире событиям, историческая справка (проведение Уроков мужества, памяти, классные мероприятия, посвященные Дню Матери, Международному дню инвалидов, дню белой трости);

– применение во внеурочной деятельности интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников («Своя игра», «Брейн-ринг», квесты, игра-провокация, игра-эксперимент, игра-демонстрация, игра-соревнование); дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога в атмосфере интеллектуальных, нравственных и эстетических переживаний, столкновений различных взглядов и мнений, поиска истины и возможных путей решения задачи или проблемы, творчества учителя и учащихся; групповой работы или работы в парах, с целью обучения командной работе и взаимодействию с другими детьми, постановки общей цели, для достижения которой каждый должен внести индивидуальный вклад, распределению ролей, рефлексией вклада каждого в общий результат;

– включение во внеурочную деятельность игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (социо-игровая режиссура, задания с запланированными ошибками, наличие двигательной активности), налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха);

– участие в конкурсах, выставках, соревнованиях в рамках предметных декад.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

### **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 упражнения по инструкции учителя;
- соблюдение правил безопасности при выполнении танцевальных упражнений.

#### ***Познавательные УУД:***

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

#### ***Коммуникативные УУД:***

- участвовать в диалоге на уроке;
- участвовать в обсуждении выразительности жестов;
- соблюдать простейшие нормы речевого этикета;
- слушать и понимать речь других;

- участвовать в паре; умение отвечать на вопросы различного характера.

### Предметные результаты курса «Ритмика»:

- воспринимать доступную музыку разного эмоционально-образного содержания;
- различать музыку разных жанров: песни, танцы и марши;
- выражать свое отношение к музыкальным произведениям, его содержанию;
- воплощать характер, средства музыкальной выразительности, форму музыкального произведения в элементарных движениях;
- наблюдать за изменениями темпа, динамики, настроения;
- выразительно исполнять музыкально-ритмические задания, упражнения, композиции, игры;
- развивать у детей пространственное мышление и пространственное воображение в творческих заданиях, играх, этюдах.

## СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ

Система оценки достижений обучающихся включает в себя текущий контроль и итоговую аттестацию обучающихся. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных занятий, которые проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях.

Текущий контроль и итоговая диагностика проводится с использованием метода наблюдения. Проведение педагогической диагностики развития ребенка необходимо для выявления уровня развития музыкальных и двигательных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы; проектирования индивидуальной работы; оценки эффекта педагогического воздействия.

**Цель диагностики:** выявление уровня музыкального и психомоторного развития детей на конец учебного года, эффективности педагогического воздействия.

**Метод диагностики:** наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

		Уровни дифференцирования			
	Виды деятельности.	Оптимальный (4 балла)	Допустимый (3 балла)	Низкий (2 балла)	Критический (1 балл)
1	Ритмико-гимнастические упражнения под музыку (с предметами и без)	Упражнения выполняются по образцу технически правильно, без напряжения, в нужном темпе и характере музыки, ритмично, синхронно, самостоятельно.	Упражнения выполняются технически правильно, но недостаточно красиво, изящно, с некоторым напряжением, неуверенно. Требуется повтор образца выполнения.	Упражнения выполняются неточно, с большим напряжением, допускаются ошибки в положения головы, рук, ног. Нарушена синхронность, не учитывается темп и ритм музыки.	Упражнения не выполняются даже с помощью педагога, после многократного повторения. Обучающийся не реагирует на звучащую музыку. Слабые двигательные навыки.
2	Ориентирование в пространстве	Самостоятельно ориентируется в пространстве сцены, принимает исходное положение. Точно знает терминологию, название движения. Двигается в заданном направлении по инструкции педагога.	Достаточно уверенно ориентируется в пространстве сцены, знает название движения, но не всегда может точно повторить его. Двигается в заданном направлении по показу педагога.	Ориентируется в пространстве сцены только с помощью педагога. Слабо владеет терминологией. Двигается с заданном направлении только после неоднократного повторения с помощью взрослого.	Не ориентируется в пространстве сцены. Выполнение любого движения вызывает трудности даже после неоднократного показа, даже с помощью педагога.



3	Игра на ДМИ. Элементарное музицирование.	Обучающийся может воспроизвести ритмический рисунок по показу с опорой на схему. Проявляет самостоятельность, знает способы звукоизвлечения шумовых музыкальных инструментов.	Ритмический рисунок повторяется правильно только после многократного показа и повторения. Понимает ритмическую схему, но не всегда точно ее воспроизводит.	Не может воспроизвести ритмическую схему даже после многократного показа без помощи педагога. Действия не ритмичны и не синхронны.	Не ориентируется в ритмической схеме, выполняет хаотичные звукоизвлечения
4	Танцевальные движения.	Умеет точно и выразительно выполнять танцевальные движения по показу педагога ритмично, в темпе и характере музыки в соответствии с программным материалом. Хорошо владеет теоретическим материалом.	Недостаточно точное исполнение танцевальных движений с точки зрения координации и музыкальности. При этом достаточно ритмично, но не всегда в темпе музыки. Не всегда теоретический материал может применить на практике.	Танцевальные движения выполняются с большим напряжением. Нарушена координация, движения не соответствуют темпу и ритму музыки. Слабое владение теоретическим материалом соответствующего года обучения.	Обучающийся не может повторить танцевальное движение даже после многократного показа, с помощью педагога. Не владеет теоретическими понятиями. Не реагирует на характер музыки.
5	Ритмическое интонирование	Обучающийся может воспроизвести музыкальную фразу, чисто интонируя, в ритме и характере музыки максимально близко к образцу. Синхронно работает в ансамбле.	Обучающийся может воспроизвести музыкальную фразу с недостаточно правильной интонацией, в ритме и характере музыки, но более медленном темпе. Может подстроиться к ансамблю.	Музыкальная фраза практически проговаривается. Нарушены ритм и темп мелодии. Произношение и пропевание происходит с напряжением. Не может работать в ансамбле.	В силу физиологических причин не может воспроизвести музыкальную фразу.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 ДОП. КЛАСС

№	Тема	Виды деятельности	Количество часов
1.	Вводный	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Бег. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию	1 час
2.	Разновидности ходьбы	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	1 час
3.	Танцевальный шаг на полупальцах	Разновидности прыжков. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах (под музыку). Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	1 час
4.	Перестроения	Разновидности прыжков (с изменением ритма музыки). Перестроение под музыку. ОРУ. Танцевальный шаг. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	1 час

		цию.	
5.	Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме	Подбрасывание малого мяча, обруча под счет из положения стоя, сидя, с изменением темпа счета, под музыку. ОРУ с флажками. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	1 час
6.	Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку	Перекатывание, катание малого мяча, чередуя с подбрасываниями и передачами в движении под изменяющийся темп музыки. ОРУ. Упражнение на релаксацию.	1 час
7.	Упражнение с препятствиями и на координацию движений	Перестроения. Разновидности ходьбы с преодолением препятствий с изменением ритма движений под различный темп музыки. ОРУ. Игра. Упражнение на релаксацию	1 час
8.	Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	Упражнение в движении с обручем, скакалкой, гимнастической палкой под изменяющийся темп музыки	1 час
9.	Итоговое занятие	Участие в классном «Празднике осени»	1 час
10.	Вводный	Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Упражнения, развивающие музыкальный слух, ритм, память. Знакомство с барабаном. Отстукивание ритма на слух. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	1 час
11.	Упражнения на внимание	Ходьба и бег чередуются с построениями под определенные доли музыкального произведения. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	1 час
12.	Упражнение на расслабление мышц	Знакомство с колокольчиком, его звучанием. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию	1 час
13.	Упражнение на координацию движений Основная стойка.	Разновидности шага. Построение. ОРУ, Отстукивание, отзванивание ритма мелодий. Подвижная игра на развитие координационных способностей. Упражнение на релаксацию.	1 час
14.	Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы ОРУ.	Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	1 час
15.	Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности	Разновидности бега, учитывая характер музыки. Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Игра. Танец «Стукалка», с колокольчиками. Солирование с барабаном, с колокольчиками. Упражнение на релаксацию.	1 час
16.	Упражнение на передачу в движении характере	Разновидности бега, учитывая характер музыки. Ритмико-гимнастические	1 час

	ра музыки, на развитие двигательной активности	упражнения с мячами. ОРУ в движении. Игра. Танец «Стукалка», с колокольчиками. Солирование с барабаном, с колокольчиками. Упражнение на релаксацию.	
17.	Импровизация движений	Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	1 час
18.	Упражнение в равновесии	Перестроение. Строевые упражнения ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке и с мячами. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	1 час
19.	Индивидуальное творчество	Использование различных атрибутов для развития двигательной активности. Эстафеты со скакалками. Упражнение на релаксацию	1 час
20.	Упражнения с гимнастическими палками.	Чередование ходьбы и бега. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию	1 час
21.	Упражнения с обручем	Перестроения под музыку. ОРУ с обручами. Эстафеты с обручами. Упражнение на релаксацию.	1 час
22.	Упражнения для развития ритма	Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. ОРУ. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию.	1 час
23.	Упражнение на передачу в движении характера музыки	Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Танец «Стукалка». Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию.	1 час
24.	Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание	Бег на полупальцах, притопы, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Ритмико-гимнастические упражнения с флажками. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию	1 час
25.	Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание	Бег на полупальцах, притопы, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Ритмико-гимнастические упражнения с флажками. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию	1 час
26.	Танцевальные упражнения и движения	Танцевальные упражнения. Обучение танцевальным движениям: «Пружинка», «Кружение на месте». ОРУ в движении. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию	1 час
27.	Соединение движения с музыкой	Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	1 час
28.	Русские народные игры	Разучивание упражнения «потопаем по-	1 час

		кружимся, похлопаем, покружимся». Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию.	
29.	Упражнение на развитие танцевального творчества	Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Разучивание танцев «Русская плясовая», «Хороводный». Упражнение на релаксацию.	1 час
30.	Элементы русских народных плясок	Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками, флажками», «хлоп да хлоп», «пружинка», «вертушка», «качание рук». Плясовая «Как пошли наши подруженьки гулять». Танец «Русская плясовая» Упражнения на релаксацию.	3 часа
31.	Итоговое занятие	Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками, флажками», «хлоп да хлоп», «пружинка», «вертушка», «качание рук». Плясовая «Как пошли наши подруженьки гулять». Танец «Русская плясовая» Упражнения на релаксацию.	1 час
<b>Всего часов</b>			<b>33</b>

### 1 КЛАСС

№	Тема	Виды деятельности	Количество часов
1.	Вводный	Музыкальное приветствие «Встало солнце рано-рано». Ходьба имитационная. ОРУ. Движение рук в разных направлениях. Работа с ритмическим рисунком «Дождь». Клавесы. Ритмичный, бодрый шаг. Упражнения на релаксацию.	1 час
2.	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы.	Музыкальное приветствие «Встало солнце рано-рано». Ориентировка в направлении движения вперед, назад. Сгибание, разгибание ноги в подъеме. ОРУ под музыку. «Займи обруч». Работа с ритмическим рисунком «Дождь». Маракасы. Приставные шаги. Ритмичный, бодрый шаг. Упражнения на релаксацию.	1 час
3.	Танцевальный шаг на полупальцах	Музыкальное приветствие «Встало солнце рано-рано». ОРУ. Протаптывание простых ритмических рисунков «Ловишка». Работа с ритмическим рисунком «Дождь». Ложки. Ритмичный, бодрый шаг, легкий бег на полупальцах Упражнения на релаксацию.	1 час
4.	Ритмико-	Музыкальное приветствие «Встало	1 час

	гимнастические упражнения	солнце рано-рано». Ориентировка в направлении движения налево, направо. Отведение стопы наружу и приведение внутрь. ОРУ под музыку. «Займи обруч». Работа с ритмическим рисунком «Дождь». Металлофон. Поскоки с ноги на ногу. Упражнения на релаксацию.	
5.	Строевые упражнения. Перестроения.	Музыкальное приветствие «Доброе утро, здравствуйте». Перестроение в круг, из круга. ОРУ под музыку. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки «Чей кружок соберется быстрее». Работа с ритмическим рисунком «Гости». Ложки. Танец «Приглашение». Упражнения на релаксацию.	1 час
6.	Упражнение с препятствиями и на координацию движений	Музыкальное приветствие «Пробуждающая песенка». 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». Работа с ритмическим рисунком «Снег». Клавесы. Прямой галоп. «Всадники». Упражнения на релаксацию.	1 час
7.	Строевые упражнения. Перестроения.	Музыкальное приветствие «Встало солнце рано-рано». Перестроение в круг из шеренги. ОРУ под музыку. Упражнения на расслабления мышц: подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу уронить руки вниз. «Чей кружок соберется быстрее». Работа с ритмическим рисунком «Гости». Клавесы. Поскоки с ноги на ногу в парах. Упражнения на релаксацию.	1 час
8.	Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	Музыкальное приветствие «Доброе утро, здравствуйте». Перестроение в круг, из круга. Комплекс ОРУ с обручем, скакалкой под музыку. «Чей кружок соберется быстрее». Работа с ритмическим рисунком «Гости». Маракасы. Танец «Приглашение». Упражнения на релаксацию.	1 час
9.	Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	Музыкальное приветствие «Доброе утро, здравствуйте». Перестроение в круг, из круга. Комплекс ОРУ с обручем, скакалкой под музыку. «Чей кружок соберется быстрее». Работа с ритмическим рисунком «Гос-	1 час

		ти». Маракасы. Танец «Приглашение». Упражнения на релаксацию.	
10.	Упражнения на внимание	Музыкальное приветствие «Доброе утро, здравствуйте». Ходьба с высоким подниманием колен. Перекрестные движения рук (поднимание и опускание). противопоставление первого пальца остальным. «Ловишка». Работа с ритмическим рисунком «Музыканты». Ложки. Подпрыгивание на двух ногах. «Пружинки». «Побегаем, попрыгаем». Упражнения на релаксацию.	1 час
11.	Упражнения на внимание	Музыкальное приветствие «Доброе утро, здравствуйте». Перестроение в круг из цепочки. Комплекс ОРУ на внимание под музыку. «Пустое место», «Кто позвал, - угадай». Работа с ритмическим рисунком «Музыканты». Клавесы. Танец «Приглашение». Упражнения на релаксацию.	1 час
12.	Упражнение на расслабление мышц	Музыкальное приветствие «Здравствуй, солнце золотое». Ходьба и бег с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Комплекс ОРУ под музыку. Разновидности качаний: игра с водой. «Давай дружить». Работа с ритмическим рисунком «Солдатик». Клавесы. Элементы русской пляски: притопывающий шаг. «Подзадоривание». Упражнения на релаксацию.	1 час
13.	Упражнение на координацию движений	Музыкальное приветствие «Доброе утро, здравствуйте». 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». Работа с ритмическим рисунком «Музыканты». Маракасы. Прямой галоп. «Всадники». Упражнения на релаксацию.	1 час
14.	Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы	Музыкальное приветствие «Пробуждающая песенка». 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». Работа с ритмическим рисунком «Музыканты». Металлофон. Колокольчики. Прямой галоп. «Всадники». Упражнения на релаксацию.	1 час

15.	Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности	Музыкальное приветствие «Пробуждающая песенка». Перестроение в круг из шеренги (повтор). Приседание с опорой. Сгибание и разгибание ноги в подъеме. «Будь ловким». Работа с ритмическим рисунком «Снег». Ложки. Маховые движения рук (качание рук). Упражнения на релаксацию.	1 час
16.	Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности	Музыкальное приветствие «Пробуждающая песенка». Перестроение в круг из шеренги (повтор). Приседание с опорой. Сгибание и разгибание ноги в подъеме. «Будь ловким». Работа с ритмическим рисунком «Снег». Ложки. Маховые движения рук (качание рук). Упражнения на релаксацию.	1 час
17.	Импровизация движений на музыкальные темы	Музыкальное приветствие «Пробуждающая песенка». 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». Работа с ритмическим рисунком «Снег». Маракасы. Маховые движения рук (качание рук) Упражнения на релаксацию.	1 час
18.	Упражнения, развивающие темп и ритм	Музыкальное приветствие «Пробуждающая песенка». 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». Работа с ритмическим рисунком «Снег». Металлофон. Маховые движения рук (качание рук) Упражнения на релаксацию.	1 час
19.	Индивидуальное творчество	Музыкальное приветствие «Здравствуй, солнце золотое». Ходьба свободным шагом. Подпрыгивание на двух ногах. Наклоны, повороты туловища вправо, влево. «Ловишка». Работа с ритмическим рисунком «Гора». Клавесы. Жесты с открытой ладонью: «прошу-не надо». Упражнения на релаксацию.	1 час
20.	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением	Музыкальное приветствие «Здравствуй, солнце золотое». Подпрыгивание на двух ногах на месте и с продвижением «Побегаем, попрыгаем». Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад. «Давай дружить». Работа с ритмическим рисунком «Гора». Ложки.	1 час

		Жесты с открытой ладонью: прощу-не надо Упражнения на релаксацию.	
21.	Упражнения в передаче игровых образов под музыку	Музыкальное приветствие «Здравствуй, солнце золотое». Ходьба и бег с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Комплекс ОРУ под музыку. Разновидности качаний: игра с водой. «Давай дружить». Работа с ритмическим рисунком «Солдатик». Ложки. Элементы русской пляски: выставление ноги на пятку с полуприседанием и перескоком. Упражнения на релаксацию.	1 час
22.	Русские народные игры.	Музыкальное приветствие «Здравствуй, солнце золотое». Ходьба и бег с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Комплекс ОРУ под музыку. Разновидности качаний: игра с водой. Игра. «Давай дружить». Работа с ритмическим рисунком «Гора». Металлофон. Элементы русской пляски: шаг на всей ступне (на месте и с продвижением вперед). Упражнения на релаксацию.	1 час
23.	Упражнение на передачу в движении характера музыки	Музыкальное приветствие «Здравствуй, солнце золотое». Ходьба и бег с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Комплекс ОРУ под музыку. Разновидности качаний: игра с водой. «Давай дружить». Работа с ритмическим рисунком «Солдатик». Маракасы. Элементы русской пляски: выставление ноги на пятку с полуприседанием и перескоком. Упражнения на релаксацию.	1 час
24.	Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание	Музыкальное приветствие «Здравствуй, солнце золотое». Ходьба и бег с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Комплекс ОРУ на внимание под музыку. Разновидности качаний: игра с водой. «Давай дружить». Работа с ритмическим рисунком «Солдатик». Металлофон. Элементы русской пляски: «Ковырялочка». Упражнения на релаксацию.	1 час
25.	Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание	Музыкальное приветствие «Здравствуй, солнце золотое». Ходьба и бег с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Комплекс ОРУ под музыку. Разновидности качаний: игра с водой. «Давай дружить». Работа с ритмическим рисунком «Ласточка». Клавесы.	1 час



		Элементы русской пляски: «Ковырялочка». Упражнения на релаксацию.	
26.	Танцевальные упражнения и движения	Музыкальное приветствие «Здравствуй, солнце золотое». Ходьба и бег с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Комплекс ОРУ под музыку. Разновидности качаний: игра с водой. «Давай дружить». Работа с ритмическим рисунком «Ласточка». Ложки. Элементы русской пляски: «Ковырялочка». Упражнения на релаксацию.	1 час
27.	Соединение движения с музыкой	Музыкальное приветствие «Здравствуй, солнце золотое». Ходьба и бег с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Комплекс ОРУ под музыку. Разновидности качаний: игра с водой. Работа с ритмическим рисунком «Ласточка». Маракасы. Металлофон. Элементы русской пляски: «Ковырялочка». Упражнения на релаксацию.	1 час
28.	Танцевальные упражнения и движения с предметами	Музыкальное приветствие «Смотрит солнце к нам в окошко». Ориентировка в направлении движений вперед-назад. ОРУ с флажками. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Работа с ритмическим рисунком «Серый ворон». Клавесы, ложки. Боковой галоп. Упражнения на релаксацию.	1 час
29.	Упражнение на развитие танцевального творчества	Музыкальное приветствие «Смотрит солнце к нам в окошко». Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Выделение пальцев рук. Работа с ритмическим рисунком «Серый ворон». Маракасы. Боковой галоп – движение парами. Упражнения на релаксацию.	1 час
30.	Упражнение на развитие танцевального творчества	Музыкальное приветствие «Смотрит солнце к нам в окошко». Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Выделение пальцев рук. Работа с ритмическим рисунком «Серый ворон». Металлофон. Боковой галоп – движение парами. Упражнения на релаксацию.	1 час
31.	Упражнение на развитие танцевального творчества	Музыкальное приветствие «Смотрит солнце к нам в окошко». Выполнение простых движений с предметами во	1 час

		время ходьбы. (Обходить, собирать флажки, кубики). ОРУ без предметов. Изучение позиций рук отдельно каждой рукой. Работа с ритмическим рисунком «Лён и мак». Клавесы. Боковой галоп в сочетании с притопом. Движение парами. Упражнения на релаксацию.	
32.	Упражнение на развитие танцевального творчества	Музыкальное приветствие «Смотрит солнце к нам в окошко». Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. (Обходить, собирать флажки, кубики). ОРУ без предметов. Изучение позиций рук отдельно каждой рукой. Работа с ритмическим рисунком «Лён и мак». Ложки. Маракасы. Хлопки простые и перекрестные. Упражнения на релаксацию.	1 час
33.	Итоговое занятие	Музыкальное приветствие «Смотрит солнце к нам в окошко». Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы: передавать друг другу, перекладывать с места на место. ОРУ без предметов. Работа с ритмическим рисунком «Лён и мак». Металлофон. Изучение позиций рук отдельно каждой рукой. Выставление ноги на пятку. Танец «Строжак». Упражнения на релаксацию.	1 час
<b>Всего часов</b>			<b>33</b>

## 2 КЛАСС

№	Тема	Виды деятельности	Количество часов
1.	Вводный	Приветствие «Доброе утро, здравствуйте». Построение в колонну. ОРУ. Движение рук в разных направлениях. Работа с ритмическим рисунком «Дождь». Клавесы. Шаги: ноги врозь, ноги вместе. Хлопки и удары ногой на каждый счет, черед один. Упражнения на релаксацию.	1 час
2.	Разновидности ходьбы	Приветствие «Доброе утро, здравствуйте». Построение в колонну по два. Ходьба имитационная. ОРУ. Работа с ритмическим рисунком «Дождь». Ложки. Ходьба и бег на каждый счет, через счет. Ритмический танец «Если весело живется». Упражнения на релаксацию.	1 час
3.	Танцевальный шаг на полупальцах	Приветствие «Доброе утро, здравствуйте». Построение в колонну по два.	1 час

		Ходьба имитационная. ОРУ. Работа с ритмическим рисунком «Дождь». Маракасы. Ритмический танец «Веселые гуси». Сочетание ходьбы на полупальцах на каждый счет и хлопков через счет. Упражнения на релаксацию.	
4.	Перестроения	Приветствие «Доброе утро, здравствуйте». Танцевальный бег. Построение в колонну по два. ОРУ. Работа с ритмическим рисунком «Дождь». Металлофон. Ритмический танец «Если весело живет-ся». Хлопки и удары ногой на сильные слабые доли такта. Упражнения на релаксацию.	1 час
5.	Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме	Приветствие «Вот солнышко проснулось». Игра «Побегаем-попрыгаем». ОРУ с малым мячом. Работа с ритмическим рисунком «Гости». Клавесы. Ритмический танец «Веселые гуси». Попеременные притопы. Упражнения на релаксацию.	1 час
6.	Перекачивание, катание, бросание малого мяча под музыку	Приветствие «Вот солнышко проснулось». Ходьба и бег, движения туловища в различном темпе под музыку. ОРУ с малым мячом. Протаптывание простых ритмических рисунков Работа с ритмическим рисунком «Гости». Ложки. Ритмический танец «Кузнецик». Попеременные притопы. Упражнения на релаксацию.	1 час
7.	Упражнение с препятствиями и на координацию движений	Приветствие «Вот солнышко проснулось». Переход с шага на месте в ходьбу с движениями. ОРУ на координацию. Работа с ритмическим рисунком «Гости». Маракасы. Ритмический танец «Если весело живет-ся». Попеременные притопы. Упражнения на релаксацию.	1 час
8.	Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	Приветствие «Вот солнышко проснулось». Размыкание и смыкание приставными шагами из колонны в разные стороны по расчету. ОРУ с обручем, скакалкой, гимнастической палкой. Работа с ритмическим рисунком «Гости». Металлофон. Ритмический танец «Веселые гуси». Попеременные притопы. Упражнения на релаксацию.	1 час
9.	Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	Приветствие «Вот солнышко проснулось». Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. ОРУ с обручем, скакалкой, гимнастической палкой. Работа с ритмическим рисунком «Музыканты». Клавесы. Ритмический танец «Если весело живет-ся». Упражне-	1 час

		ния на релаксацию.	
10.	Упражнения на внимание	Приветствие «Утро настало, солнышко встало». Упражнения на внимание. ОРУ. Комбинированные упражнения в стойках, седах, лежа под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Музыканты». Ложки. Ритмический танец «Полька по кругу». Упражнения на релаксацию.	1 час
11.	Упражнения на внимание	Приветствие «Утро настало, солнышко встало». Шаг с притопом на месте. ОРУ на внимание. Комбинированные упражнения в стойках, седах, лежа под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Музыканты». Маракасы. Ритмический танец «Полька по кругу». Упражнения на релаксацию.	1 час
12.	Упражнение на расслабление мышц	Приветствие «Утро настало, солнышко встало». Упражнения с детскими музыкальными инструментами. ОРУ на расслабление мышц. Комбинированные упражнения в стойках, седах, лежа под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Музыканты». Металлофон. Ритмический танец «Полька по кругу». Упражнения на релаксацию.	1 час
13.	Упражнение на координацию движений	Приветствие «Утро настало, солнышко встало». Свободное раскачивание рук в поворотах туловища. ОРУ на координацию движений. Комбинированные упражнения в стойках, седах, лежа под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Снег». Клавесы. Ритмический танец «Утятя». Упражнения на релаксацию.	1 час
14.	Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы	Приветствие «Утро настало, солнышко встало». Свободные махи ногой стоя в боковой опоре. ОРУ. Движений с колокольчиками на музыкальные темы Ложки. Ритмический танец «Часики». Упражнения на релаксацию.	1 час
15.	Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности	Приветствие «Утро настало, солнышко встало». Свободные махи ногой стоя в боковой опоре. ОРУ. Работа с ритмическим рисунком «Снег». Маракасы. Ритмический танец «Часики». Упражнения на релаксацию.	1 час
16.	Импровизация движений	Приветствие «Утро настало, солнышко встало». Перестроение из круга в круг. Из одной шеренги в две уступами. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Снег». Металлофон. Ритмический танец по выбору учащихся.	1 час

		Упражнения на релаксацию.	
17.	Импровизация движений	Приветствие «Вот солнышко проснулось». Перестроение из колонны парами в колонну по одному. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Гора». Клавесы. «Марш» (Г. Свиридов «Военный марш»). Упражнения на релаксацию.	1 час
18.	Упражнение в равновесии	Приветствие «Вот солнышко проснулось». Танцевальное упражнение «Мелкий шаг» в заданном направлении. ОРУ упражнения на равновесие под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Гора». Ложки. «Марш» (Г. Свиридов «Военный марш»). Упражнения на релаксацию.	1 час
19.	Индивидуальное творчество	Приветствие «Вот солнышко проснулось». Хоровод на песню «Улыбка» (М. Пляцковский). ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Гора». Маракасы. «Марш» (Г. Свиридов «Военный марш»). Упражнения на релаксацию.	1 час
20.	Упражнения с гимнастическими палками	Приветствие «Вот солнышко проснулось». Хоровод на песню «Улыбка» (М. Пляцковский). ОРУ с гимнастическими палками под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Гора». Металлофон. «Марш» (Г. Свиридов «Военный марш»). Упражнения на релаксацию.	1 час
21.	Упражнения с обручем	Приветствие «Вот солнышко проснулось» Ходьба с отбрасыванием прямой ноги в заданном направлении. ОРУ с обручем под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Солдатык». Клавесы. Пружинящий шаг. Парная пляска. Упражнения на релаксацию.	1 час
22.	Упражнения для развития ритма	Приветствие «Вот солнышко проснулось». Упражнения с мячом. Развитие мышечной силы и гибкости. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Солдатык». Ложки. Пружинящий шаг. Парная пляска. Упражнения на релаксацию.	1 час
23.	Упражнение на передачу в движении характера музыки	Приветствие «Вот солнышко проснулось». Упражнения с мячом. Развитие мышечной силы и гибкости. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Солдатык». Маракасы. Танцевальное упражнение «Подпрыгивание на двух ногах». Упражнения на релаксацию.	1 час
24.	Упражнение на умение сочетать движение с	Приветствие «Вот солнышко проснулось». Упражнения с мячом. Развитие	1 час

	музыкой, упражнения на внимание	мышечной силы и гибкости. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Солдатык». Металлофон. Танцевальное упражнение «Поскоки с ноги на ногу». Упражнения на релаксацию.	
25.	Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание	Приветствие «Вот солнышко проснулось». Упражнение с палкой. Развитие мышечной силы и гибкости. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Ласточка». Клавесы. Танцевальное упражнение «Игра с бубном». Упражнения на релаксацию.	1 час
26.	Танцевальные упражнения и движения	Приветствие «Вот солнышко проснулось». Упражнение с палкой. Развитие мышечной силы и гибкости. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Ласточка». Ложки. Танцевальное упражнение «Игра с бубном». Упражнения на релаксацию.	1 час
27.	Соединение движения с музыкой	Приветствие «Здравствуй, солнце золотое». Упражнение с платочком. Развитие плавности движений и гибкости. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Ласточка». Маракасы. Танец «Хлопки». Упражнения на релаксацию.	1 час
28.	Русские народные игры	Приветствие «Здравствуй, солнце золотое». Упражнение с платочком. Развитие плавности движений и гибкости. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Ласточка». Металлофон. Танец «Русский переменный шаг». Упражнения на релаксацию.	1 час
29.	Упражнение на развитие танцевального творчества	Приветствие «Здравствуй, солнце золотое». Ходьба по периметру сцены с четкими поворотами в углах. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Серый ворон». Клавесы. Танцевальное движение «Русский переменный шаг». Упражнения на релаксацию.	1 час
30.	Элементы русских народных плясок	Приветствие «Здравствуй, солнце золотое». Ходьба по периметру сцены с четкими поворотами в углах. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Серый ворон». Ложки, маракасы. Танцевальное движение «Припадание». И.п. – 3 позиция ног. Упражнения на релаксацию.	1 час
31.	Элементы русских народных плясок	Приветствие «Здравствуй, солнце золотое». Повороты туловища с передачей предмета. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Серый ворон». Металлофон. Танцевальное движение «Ковырялочка с притопом». Упражнения	1 час

		ния на релаксацию.	
32.	Элементы русских народных плясок	Приветствие «Шире, шире, шире круг». Повороты туловища с передачей предмета. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Лён и мак». Клавесы. Танцевальное движение «Гармошка». И.п. – 1 позиция ног. Упражнения на релаксацию.	1 час
33.	Элементы русских народных плясок	Приветствие «Шире, шире, шире круг». Повороты туловища с передачей предмета. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Лён и мак». Ложки, маракасы. Танцевальное движение «Припляс». И.п. – 3 позиция ног. Упражнения на релаксацию.	1 час
34.	Итоговое занятие	Приветствие «Шире, шире, шире круг». Повороты туловища с передачей предмета. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Лён и мак». Металлофон. Повторение движений русской пляски. Упражнения на релаксацию.	1 час
<b>Всего часов</b>			<b>34</b>

### 3 КЛАСС

№	Тема	Виды деятельности	Количество часов
1.	Вводный	Музыкальное приветствие «Приходите, споём». Построение в колонну. Передача мяча через голову назад. ОРУ. Движение рук в разных направлениях. Работа с ритмическим рисунком «Дождь». Клавесы. Танцевальная импровизация под спокойную музыку. Упражнения на релаксацию.	1 час
2.	Разновидности ходьбы	Музыкальное приветствие «Приходите, споём». Построение в колонну. Передача мяча через голову назад. ОРУ. Протаптывание простых ритмических рисунков Работа с ритмическим рисунком «Дождь». Ложки. Танцевальная импровизация под спокойную музыку. Упражнения на релаксацию.	1 час
3.	Танцевальный шаг на полупальцах	Музыкальное приветствие «Приходите, споём». Ходьба имитационная на полупальцах. Продвижение по залу в шаге, прыжке, ходьбе. ОРУ. Протаптывание простых ритмических рисунков Работа с ритмическим рисунком «Дождь». Маракасы. Ритмический танец «Полька тройками». Сочетание ходьбы на каждый счет и хлопков через счет.	1 час

		Упражнения на релаксацию.	
4.	Перестроения	Музыкальное приветствие «Приходите, споём». Танцевальный бег. Перестроение в колонну по два, по три. ОРУ. Протаптывание простых ритмических рисунков. Работа с ритмическим рисунком «Дождь». Металлофон. Ритмический танец «Полька тройками». Хлопки и удары ногой на сильные слабые доли такта. Упражнения на релаксацию.	1 час
5.	Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме	Музыкальное приветствие «Приходите, споём». «Отвернись – повернись». Карельская народная мелодия. ОРУ с малым мячом, обручем. Работа с ритмическим рисунком «Гости». Клавесы. Ритмический танец «Полька тройками». Попеременные притопы. Упражнения на релаксацию.	1 час
6.	Перекачивание, катание, бросание малого мяча под музыку	Музыкальное приветствие «Приходите, споём». «Отвернись – повернись» Карельская народная мелодия. ОРУ с мячом. Работа с ритмическим рисунком «Гости». Ложки. Ритмический танец «Круговая кадрили». Попеременные притопы. Упражнения на релаксацию.	1 час
7.	Упражнение с препятствиями и на координацию движений	Музыкальное приветствие «Приходите, споём». «К своим флажкам». Движение в заданном направлении под музыку. ОРУ с препятствиями и на координацию движений. Работа с ритмическим рисунком «Гости». Марacas. Ритмический танец «Круговая кадрили». Попеременные притопы. Упражнения на релаксацию.	1 час
8.	Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	Музыкальное приветствие «Приходите, споём». «К своим флажкам». Движение в заданном направлении под музыку. ОРУ с обручем, скакалкой, гимнастической палкой. Работа с ритмическим рисунком «Гости». Металлофон. Ритмический танец «Круговая кадрили». Попеременные притопы. Упражнения на релаксацию.	1 час
9.	Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	Музыкальное приветствие «Приходите, споём». Размыкание и смыкание приставными шагами из колонны в разные стороны по расчету. ОРУ с обручем, скакалкой, гимнастической палкой. Работа с ритмическим рисунком «Музыканты». Клавесы. Ритмический танец «Круговая кадрили». Упражнения на релаксацию.	1 час
10.	Упражнения на внима-	Музыкальное приветствие «Приходите,	1 час



	ние	споём». Размыкание и смыкание приставными шагами из колонны в разные стороны по расчету. ОРУ на внимание под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Музыканты». Ложки. Ритмический танец «Прыжки». «Этюд» Муз. Л.Шитте. Упражнения на релаксацию.	
11.	Упражнения на внимание	Музыкальное приветствие «Приходите, споём». Скрестный шаг в сторону, возврат в исходное положение. ОРУ на внимание под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Музыканты». Маракасы. Ритмический танец «Прыжки». «Этюд» Муз. Л.Шитте. Упражнения на релаксацию.	1 час
12.	Упражнение на расслабление мышц	Музыкальное приветствие «Приходите, споём». Скрестный шаг в сторону, возврат в исходное положение. ОРУ на расслабление мышц под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Музыканты». Металлофон. Ритмический танец «Прыжки». «Этюд» Муз. Л.Шитте. Упражнения на релаксацию.	1 час
13.	Упражнение на координацию движений	Музыкальное приветствие «Приходите, споём». Скрестный шаг в сторону, возврат в исходное положение. ОРУ на координацию движений под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Снег». Клавесы. Импровизация «Танец дикарей». Упражнения на релаксацию.	1 час
14.	Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы	Музыкальное приветствие «Приходите, споём». Скрестный шаг в сторону, возврат в исходное положение. ОРУ движений с колокольчиками на музыкальные темы. Работа с ритмическим рисунком «Снег». Ложки. Импровизация «Танец дикарей». Упражнения на релаксацию.	1 час
15.	Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности	Музыкальное приветствие «Приходите, споём». Скрестный шаг в сторону, возврат в исходное положение. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Снег». Маракасы. Импровизация «Танец дикарей». Упражнения на релаксацию.	1 час
16.	Импровизация движений	Музыкальное приветствие «Приходите, споём». Скрестный шаг в сторону, возврат в исходное положение. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Снег». Металлофон. Ритмический танец по выбору учащихся. Упражнения на релаксацию.	1 час
17.	Импровизация движе-	Музыкальное приветствие «Утренняя	1 час

	ний	песенка» (1 куплет). Игра «Делай, как я». Выполнение движений в зеркальном отображении. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Гора». Клаве-сы. Хоровод «Светит месяц». Ритмичное и четкое выполнение знакомых движений «приглашение», «топотушки», «кружение». Упражнения на релаксацию.	
18.	Упражнение в равнове-сии	Музыкальное приветствие «Утренняя песенка» (1 куплет). Игра «Делай, как я». Выполнение движений в зеркальном отображении. ОРУ упражнение в равнове-сии под музыку. Работа с ритмиче-ским рисунком «Гора». Ложки. Хоровод «Светит месяц». Ритмичное и четкое выполнение знакомых движений «при-глашение», «топотушки», «кружение». Упражнения на релаксацию.	1 час
19.	Индивидуальное твор-чество	Музыкальное приветствие «Утренняя песенка» (1 куплет). Игра «Делай, как я». Выполнение движений в зеркальном отображении. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Гора». Марака-сы. Хоровод «Светит месяц». Ритмичное и четкое выполнение знакомых движе-ний «приглашение», «топотушки», «кружение». Упражнения на релакса-цию.	1 час
20.	Упражнения с гимна-стическими палками	Музыкальное приветствие «Утренняя песенка» (1 куплет). Музыкальная игра «Море волнуется». ОРУ с гимнастиче-скими палками под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Гора». Метал-лофон. «Детская полька» (Приставной шаг в парах). Муз. А.Жилинского. Упражнения на релаксацию.	1 час
21.	Упражнения с обручем	Музыкальное приветствие «Утренняя песенка» (1 куплет). Музыкальная игра «Море волнуется». ОРУ с обручем под музыку. Работа с ритмическим рисун-ком «Солдатык». Клаве-сы. «Детская полька» (Приставной шаг в парах). Муз. А.Жилинского. Упражнения на релакса-цию.	1 час
22.	Упражнения для разви-тия ритма	Музыкальное приветствие «Утренняя песенка» (2 куплет). Упражнения с мя-чом. Развитие мышечной силы и гибко-сти. ОРУ под музыку. Работа с ритмиче-ским рисунком «Солдатык». Ложки. «Детская полька» (Приставной шаг в парах). Муз. А.Жилинского. Упражне-ния на релаксацию.	1 час

23.	Упражнение на передачу в движении характера музыки	Музыкальное приветствие «Утренняя песенка» (2 куплет). Упражнения с мячом. Развитие мышечной силы и гибкости. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Солдатык». Маракасы. Танцевальное упражнение «Подпрыгивание на двух ногах». Упражнения на релаксацию.	1 час
24.	Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание	Музыкальное приветствие «Утренняя песенка» (2 куплет). Боковой галоп. Шаги с подскоками на одной ноге. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Солдатык». Металлофон. Танцевальное упражнение «Подпрыгивание на двух ногах». Упражнения на релаксацию.	1 час
25.	Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание	Музыкальное приветствие «Утренняя песенка» (2 куплет). Боковой галоп. Шаги с подскоками на одной ноге. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Ласточка». Клавесы. Ложки. Танцевальное упражнение «Игра с бубном». Упражнения на релаксацию.	1 час
26.	Танцевальные упражнения и движения	Музыкальное приветствие «Хороший день, земля в цвету» (Д.Шостакович). Упражнение с палкой. Развитие мышечной силы и гибкости. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Ласточка». Маракасы. Танцевальное упражнение «Игра с бубном». Упражнения на релаксацию.	1 час
27.	Соединение движения с музыкой	Музыкальное приветствие «Хороший день, земля в цвету» (Д.Шостакович). Упражнение с палкой. Развитие мышечной силы и гибкости. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Ласточка». Металлофон. Импровизация «Танцуем сидя». Упражнения на релаксацию.	1 час
28.	Упражнение на развитие танцевального творчества	Музыкальное приветствие «Хороший день, земля в цвету» (Д.Шостакович). Упражнение с платочком. Развитие плавности движений и гибкости. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Серый ворон». Клавесы. Ложки. Импровизация «Танцуем сидя». Упражнения на релаксацию.	1 час
29.	Упражнение на развитие танцевального творчества	Музыкальное приветствие «Хороший день, земля в цвету» (Д.Шостакович). Упражнение с платочком. Развитие плавности движений и гибкости. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Серый ворон». Маракасы.	1 час

		Танцевальное движение «Бег с лентами». Упражнения на релаксацию.	
30.	Упражнение на развитие танцевального творчества	Музыкальное приветствие «Хороший день, земля в цвету» (Д.Шостакович). Выполнение сочетаний шагов, отработка синхронности движений в группе. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Серый ворон». Металлофон. Танцевальное движение «Бег с лентами». Упражнения на релаксацию.	1 час
31.	Упражнение на развитие танцевального творчества	Музыкальное приветствие «Хороший день, земля в цвету» (Д.Шостакович). Выполнение сочетаний шагов, отработка синхронности движений в группе. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Лен и мак». Клавесы. Импровизация на музыку «Детского альбома» П. Чайковского. Упражнения на релаксацию.	1 час
32.	Упражнение на развитие танцевального творчества	Музыкальное приветствие «Хороший день, земля в цвету» (Д.Шостакович). Выполнение сочетаний шагов, отработка синхронности движений в группе. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Лен и мак». Ложки. Импровизация на музыку «Детского альбома» П. Чайковского. Упражнения на релаксацию.	1 час
33.	Упражнение на развитие танцевального творчества	Музыкальное приветствие «Хороший день, земля в цвету» (Д.Шостакович). Повороты туловища с передачей предмета. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Лен и мак». Маракасы. Импровизация на музыку «Детского альбома» П. Чайковского. Упражнения на релаксацию.	1 час
34.	Итоговое занятие	Музыкальное приветствие «Хороший день, земля в цвету» (Д.Шостакович). Повороты туловища с передачей предмета. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Лен и мак». Маракасы. Импровизация на музыку «Детского альбома» П. Чайковского. Упражнения на релаксацию.	
		Всего часов	34

#### 4 КЛАСС

№	Тема	Виды деятельности	Количество часов
1.	Вводный	Музыкальное приветствие «Мир чудесен». А.Кудряшова (1 куплет). Поскоки с остановками. («Юмореска» Музыка А.Дворжака). ОРУ. Работа с ритмическим рисунком «Дождь». Клавесы. «Круговой галоп». (Венгерская народная мелодия). Упражнения на релаксацию.	1 час
2.	Разновидности ходьбы	Музыкальное приветствие «Мир чудесен». А.Кудряшова (1 куплет). Ходьба змейкой по ориентирам с изменением направления движения в группе. ОРУ. Работа с ритмическим рисунком «Дождь». Ложки. «Круговой галоп». (Венгерская народная мелодия). Упражнения на релаксацию.	1 час
3.	Танцевальный шаг на полупальцах	Музыкальное приветствие «Мир чудесен». А.Кудряшова (1 куплет). Боковой галоп. Работа в парах, группах. Движение по прямой линии, по кругу на полупальцах под музыку. ОРУ. Работа с ритмическим рисунком «Дождь». Маракасы. «Круговой галоп». (Венгерская народная мелодия). Упражнения на релаксацию.	1 час
4.	Перестроения	Музыкальное приветствие «Мир чудесен». А.Кудряшова (Припев). Упражнение с лентой. (Музыка И.Кишко). Круговые движения, смена позиций рук через стороны вверх. ОРУ. Работа с ритмическим рисунком «Гости». Клавесы. Хоровод «Вологодские кружева». (Муз. Т.Лаптева). Перестроение из колонны в линию. Дистанция. Упражнения на релаксацию.	1 час
5.	Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме	Музыкальное приветствие «Мир чудесен». А.Кудряшова (Припев). Упражнение с мячом, обручем (Музыка И.Кишко). Круговые движения, смена позиций рук через стороны вверх. ОРУ. Работа с ритмическим рисунком «Дождь». Металлофон. «Круговой галоп». (Венгерская народная мелодия). Упражнения на релаксацию.	1 час
6.	Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку	Музыкальное приветствие «Мир чудесен». А.Кудряшова (Припев). Ходьба змейкой по ориентирам с изменением направления движения в группе. ОРУ с мячом. Работа с ритмическим рисунком	1 час

		«Гости». Ложки. Хоровод «Вологодские кружева». (Муз. Т.Лаптева). Перестроение из колонны в линию. Дистанция. Упражнения на релаксацию.	
7.	Упражнение с препятствиями и на координацию движений	Музыкальное приветствие «Мир чудесен». А Кудряшова (2 куплет). «Прыжки и ходьба» (Музыка Е.Тиличевой). Смена движения на изменения характера музыки. ОРУ упражнение с препятствиями и на координацию движений Работа с ритмическим рисунком «Гости». Маракасы. Хоровод «Вологодские кружева». (Муз. Т.Лаптева). Перестроение из колонны в линию. Дистанция. Упражнения на релаксацию.	1 час
8.	Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	Музыкальное приветствие «Мир чудесен». А Кудряшова (2 куплет). «Прыжки и ходьба» (Музыка Е.Тиличевой). Смена движения на изменения характера музыки. ОРУ с обручем, скакалкой, гимнастической палкой. Работа с ритмическим рисунком «Гости». Металлофон. Хоровод «Вологодские кружева». (Муз. Т.Лаптева). Перестроение из колонны в линию. Дистанция. Упражнения на релаксацию.	1 час
9.	Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	Музыкальное приветствие «Мир чудесен». А Кудряшова (2 куплет). Размыкание и смыкание приставными шагами из колонны в разные стороны по расчету. ОРУ с обручем, скакалкой, гимнастической палкой. Работа с ритмическим рисунком «Музыканты». Клавесы. Ритмический танец «Рок-н-ролл». Элементы танца. Импровизация Упражнения на релаксацию.	1 час
10.	Упражнения на внимание	Музыкальное приветствие «Мир чудесен». А Кудряшова (2 куплет). Размыкание и смыкание приставными шагами из колонны в разные стороны по расчету. ОРУ на внимание под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Музыканты». Ложки. Ритмический танец «Рок-н-ролл». Элементы танца. Импровизация. Упражнения на релаксацию.	1 час
11.	Упражнения на внимание	Музыкальное приветствие «Будильник». («Прекрасно, если вам с утра...» - 1 куплет). «Бег и подпрыгивания». («Экосез» И.Гуммеля). В характере музыки движение легким бегом и в прыжках. ОРУ на внимание под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Музыканты». Маракасы. Ритмический танец «Рок-н-	1 час

		ролл». Элементы танца. Импровизация. Упражнения на релаксацию.	
12.	Упражнение на расслабление мышц	Музыкальное приветствие «Будильник». («Прекрасно, если вам с утра...» - 1 куплет). «Бег и подпрыгивания». («Эко-сез» И.Гуммеля). В характере музыки движение легким бегом и в прыжках. ОРУ на расслабление мышц под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Музыканты». Металлофон. Ритмический танец «Рок-н-ролл». Элементы танца. Импровизация. Упражнения на релаксацию.	1 час
13.	Упражнение на координацию движений	Музыкальное приветствие «Будильник». («Прекрасно, если вам с утра...» - 1 куплет). «Скрестный шаг в сторону», возврат в исходное положение, движение из колонны в противоположных направлениях. ОРУ на координацию движений под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Снег». Клаvesы. «Полька с поворотами». Движения в характере музыки парами. Упражнения на релаксацию.	1 час
14.	Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы	Музыкальное приветствие «Будильник». («Хотите бодрости заряд...» - 2 куплет). «Скрестный шаг в сторону», возврат в исходное положение, движение из колонны в противоположных направлениях. ОРУ движений с колокольчиками на музыкальные темы под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Снег». Ложки. «Полька с поворотами». Движения в характере музыки парами. Упражнения на релаксацию.	1 час
15.	Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности	Музыкальное приветствие «Будильник». («Хотите бодрости заряд...» - 2 куплет). «Нежные руки» («Адажио», Муз. Д.Штейбельта). Махи руками в характере мелодии в направлении, заданном педагогом. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Снег». Марacasы. «Полька с хлопками». Движения в характере музыки, ориентация в пространстве сцены. Упражнения на релаксацию.	1 час
16.	Импровизация движений	Музыкальное приветствие «Будильник». («Хотите бодрости заряд...» - 2 куплет). «Нежные руки» («Адажио», Муз. Д.Штейбельта). Махи руками в характере мелодии в направлении, заданном педагогом. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Снег».	1 час

		Металлофон. «Полька с хлопками». Движения в характере музыки, ориентация в пространстве сцены. Упражнения на релаксацию.	
17.	Импровизация движений	Музыкальное приветствие «Будильник». («А если хмуро за окном ...» - 3 куплет). Игра «Делай, как я». Выполнение движений в зеркальном отображении. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Гора». Клавесы. Ритмический танец по выбору учащихся. Упражнения на релаксацию.	1 час
18.	Упражнение в равновесии	Музыкальное приветствие «Будильник». («А если хмуро за окном ...» - 3 куплет). Игра «Делай, как я». Выполнение движений в зеркальном отображении. ОРУ упражнение в равновесии под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Гора». Ложки. Ритмический танец «Мы - лучшие». Упражнения на релаксацию.	1 час
19.	Индивидуальное творчество	Музыкальное приветствие «Будильник». («А если хмуро за окном ...» - 3 куплет). Упражнение «Рисование на песке». Развитие плавности движений, воображения. Сидя на полу выполнение по показу. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Гора». Маракасы. Ритмический танец «Мы - лучшие». Упражнения на релаксацию.	1 час
20.	Упражнения с гимнастическими палками	Музыкальное приветствие «Приходите, споем». (1 куплет - повторение). Упражнение «Рисование на песке». Развитие плавности движений, воображения. Сидя на полу выполнение по показу. ОРУ с гимнастическими палками под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Гора». Металлофон. «Детская полька» (Приставной шаг в парах). Муз. А.Жилинского. Упражнения на релаксацию.	1 час
21.	Упражнения с обручем	Музыкальное приветствие «Приходите, споем». (2 куплет - повторение). Упражнение «Рисование на песке». Развитие плавности движений, воображения. Самостоятельное выполнения индивидуально. ОРУ с обручем под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Солдатык». Клавесы. Ритмический танец «Мы - лучшие». Упражнения на релаксацию.	1 час
22.	Упражнения для развития ритма	Музыкальное приветствие «Приходите, споем». (3 куплет - повторение). «Упражнения с мячом». Развитие мы-	1 час



		шечной ловкости и гибкости. Попадание в ориентир на определенном расстоянии. ОРУ для развития ритма. Работа с ритмическим рисунком «Солдатик». Ложки. Ритмический танец «Мы - лучшие». Упражнения на релаксацию.	
23.	Упражнение на передачу в движении характера музыки	Музыкальное приветствие «Весенний перезвон» Муз. А.Кудряшова (1 куплет) «Упражнения с мячом». Развитие мышечной ловкости и гибкости. Попадание в ориентир на определенном расстоянии. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Солдатик». Маракасы. «Кадриль» (Русская народная мелодия). Упражнения на релаксацию.	1 час
24.	Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание	Музыкальное приветствие «Весенний перезвон» Муз. А.Кудряшова (Припев). «Упражнение с палкой». Развитие мышечной силы и гибкости. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Ласточка». Маракасы. Танцевальная импровизация «Игра с бубном». Упражнения на релаксацию.	1 час
25.	Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание	Музыкальное приветствие «Весенний перезвон» Муз. А.Кудряшова. «Бросание и ловля мяча». (Работа в парах). Развитие плавности движений и ловкости. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Ласточка». Металлофон. Танцевальная импровизация «Игра с бубном». Упражнения на релаксацию.	1 час
26.	Танцевальные упражнения и движения	Музыкальное приветствие «Весенний перезвон» Муз. А.Кудряшова. «Бросание и ловля мяча». (Работа в парах). Развитие плавности движений и ловкости. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Серый ворон». Клаве-сы. Танцевальная импровизация «Игра с бубном». Упражнения на релаксацию.	1 час
27.	Соединение движения с музыкой	Музыкальное приветствие «Весенний перезвон» Муз. А.Кудряшова. «Бросание и ловля мяча». (Работа в парах). Развитие плавности движений и ловкости. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Серый ворон». Ложки, маракасы. Танцевальная импровизация «Игра с бубном». Упражнения на релаксацию.	1 час
28.	Русские народные игры	Музыкальное приветствие «Весенний перезвон» Муз. А.Кудряшова (1 куплет) «Упражнения с мячом». Передача мяча через стороны, через верх	1 час

		(со сменой направления). ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Солдатык». Металлофон. «Кадриль» (Русская народная мелодия). Упражнения на релаксацию.	
29.	Упражнение на развитие танцевального творчества	Музыкальное приветствие «Радостное утро повторяется» (С.Гребенников). Ходьба змейкой по ориентирам с изменением направления движения в группе. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Серый ворон». Металлофон. Импровизация «Танцуй, как я». Развитие воображения, использование знакомых движений. Упражнения на релаксацию.	1 час
30.	Элементы русских народных плясок	Музыкальное приветствие «Весенний перезвон» Муз. А.Кудряшова (Припев). «Упражнения с мячом». Передача мяча через стороны, через верх (со сменой направления). ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Ласточка». Клавесы. «Кадриль» (Русская народная мелодия). Упражнения на релаксацию.	1 час
31.	Элементы русских народных плясок	Музыкальное приветствие «Весенний перезвон» Муз. А.Кудряшова (Припев). «Упражнение с палкой». Развитие мышечной силы и гибкости. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Ласточка». Ложки. «Кадриль» (Русская народная мелодия). Упражнения на релаксацию.	1 час
32.	Элементы русских народных плясок	Музыкальное приветствие «Радостное утро повторяется» (С.Гребенников). Ходьба змейкой по ориентирам с изменением направления движения в группе. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Лен и мак». Клавесы. Импровизация «Танцуй, как я». Развитие воображения, использование знакомых движений. Упражнения на релаксацию.	1 час
33.	Элементы русских народных плясок	Музыкальное приветствие «Радостное утро повторяется» (С.Гребенников). Упражнение «Геометрические фигуры». Перестроение по сигналу, работа в группе. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Лен и мак». Ложки, маракасы. Импровизация «Танцуй, как я». Развитие воображения, использование знакомых движений. Упражнения на релаксацию.	1 час
34.	Итоговое занятие	Музыкальное приветствие «Радостное	

		<p>утро повторяется» (С.Гребенников).          Упражнение «Геометрические фигуры».          Перестроение по сигналу, работа в группе. ОРУ под музыку. Работа с ритмическим рисунком «Лен и мак».          Металлофон. Импровизация «Танцуй, как я». Развитие воображения, использование знакомых движений.          Упражнения на релаксацию.</p>	
		<b>Всего часов</b>	<b>34</b>

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Скакалки, мячи маленькие пластиковые, гимнастические палки, большие баскетбольные мячи, ориентиры, коврики, флажки.
2. Платочки разноцветные (по количеству обучаемых).
3. Шумовые музыкальные инструменты:
  - металлофон;
  - трещотка круговая;
  - трещотка плоская;
  - бубенцы;
  - тоновые колокольчики;
  - ложки;
  - треугольники;
  - маракасы;
  - деревянные ложки.
4. Музыкальный центр, ноутбук, колонки.
5. Пространство актового зала (сцена) для занятий ритмикой.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Анисимова М.В.* Музыка здоровья. Программа музыкального здоровьесберегающего развития. – М., ТЦ «Сфера», 2014.
2. *Бурлакина О.В.* Комплексы упражнений для формирования правильного речевого дыхания. – С.-П., «Детство-Пресс», 2012.
3. *Воронова А.Е.* Логоритмика для детей 5-7 лет. – М., ТЦ «Сфера», 2014.
4. *Замуруева О.* Развиваем музыкальный и ритмический слух. – Ростов-на-Дону, «Феникс», 2013.
5. *Замятина Т.А., Степанова Л.В.* Музыкальная ритмика. Уроки мастерства. – М., «Глобус», 2009, ООО «Планета», 2013.
6. *Кыласова Л.Е.* Коррекция звукопроизношений у детей. Дидактические материалы. – Волгоград, «Учитель», 2009.
7. *Фирилева Ж.Е., Рябчиков А.И.* Ритмика в школе. Учебно-методическое пособие. – Ростов-на Дону, «Феникс», 2014.
8. *Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.* «Са-Фи-Данс». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – С.-П., «Детство», 2001.
9. *Карлунова И.* Наш оркестр. Часть 1.2. – С.-П., 2014.
10. *Каплунова И.* Ложки деревянные. – С.-П., «Невская нота», 2015.

## ЛИСТ ДИАГНОСТИКИ ОСВОЕНИЯ АКРП ВД «РИТМИКА»

**Цель диагностики:** выявление уровня музыкального и психомоторного развития детей на конец учебного года, умения воспринимать доступную музыку разного эмоционально-образного содержания;

**Задачи:**

- различать музыку разных жанров: песни, танцы и марши;
- выразить свое отношение к музыкальным произведениям, его содержанию;
- воплощать характер, средства музыкальной выразительности, форму музыкального произведения в элементарных движениях;
- наблюдать за изменениями темпа, динамики, настроения;
- выразительно исполнять музыкально-ритмические задания, упражнения, композиции, игры;
- развивать у детей пространственное мышление и пространственное воображение в творческих заданиях, играх, этюдах.

**Метод диагностики:** наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных программных заданий.

	Виды музыкально-ритмической деятельности					Итоговый уровень освоения
	Ритмико-гимнастические упражнения под музыку (с предметами и без)	Ориентирование в пространстве	Игра на ДМИ. Элементарное музицирование.	Танцевальные движения.	Ритмическое интонирование	
<b>Итого:</b>	Допустимый – Низкий -					