

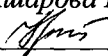


Государственное образовательное казённое учреждение Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа № 12 г. Иркутска»

Утверждаю Директор ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа № 12 г. Иркутска» Дмитриева М.В. 	Принято на МС Протокол № 1 от «29» августа 2023 г. Руководитель МС Хабарова Я.С. 	Рекомендовано на МО учителей начальных классов Протокол № 1 от «29» августа 2023 г. Руководитель МО Кокшарова И.С. 
Приказ № 197 от «31» августа 2023 г.		

Адаптированная учебная программа по предмету

Ритмика

для обучающихся 1-4 классов

(степень образования / класс)

на 2023-2024 уч. год.

(срок реализации программы)

Составлена

Программу составила Бухталкина Ю. А.

(Ф.И.О. учителя)

Иркутск, 2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ №185 от 25.08.2023г.
- Учебного плана ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа № 12 г. Иркутска» на 2023–2024 учебный год приказ №186 от 25.08.2023 г.

Целью занятий по ритмике является развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки. На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Основные **направления** работы по ритмике:

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц);
- упражнения с детскими музыкальными инструментами;
- игры под музыку;
- танцевальные упражнения.

Задачи программы:

- развитие восприятия музыкальных образов и умения выразить их в движениях у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- развитие музыкальных способностей у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления);
- развитие чувства ритма, темпа, такта, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- развитие координации движений у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- развитие умений слушать музыку у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- формирование навыков выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- развитие творческих способностей личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

Преподавание ритмики в специальной (коррекционной) школе обусловлено необходимостью осуществления коррекции нарушений психического и физического развития обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности. На занятиях по ритмике используются такие средства, как упражнения, игры со словом, элементы гимнастики под музыку, образные этюды. Основным принципом построения ритмики является тесная связь движений и музыки, где организующим началом выступают музыка, ритм. Коррекция нарушенных функций и дальнейшее развитие сохранных требуют от обучающегося собранности, внимания, конкретности представлений, развития памяти – эмоциональной, зрительной, образной (при восприятии образца движений), словесно-логической (при осмыслении задач и запоминании последовательности выполнения движений под музыку), двигательно-моторной (двигательно-мышечные ощущения), произвольной (связанной с самостоятельным выполнением упражнений). Специфические средства воздействия являются основой формирования универсальных учебных действий: обучающиеся учатся слушать музыку, выполнять разнообразные движения, петь, танцевать.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: учащиеся 1-4 классов (7 – 12 лет).

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий: 30 минут. Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

Формы занятий: ведущей формой организации обучения является **групповая**. Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей. В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам: смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях.

3. МЕСТО КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Коррекционный курс «Ритмика» входит в коррекционно-развивающую область учебного плана для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 1). В учебном плане предмет представлен с расчетом 1 час в неделю (1 класс – 31 час, 2 класс – 31 час, 3 класс – 33 часа, 4 класс – 33 часа).

4. ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

В результате реализации программы внеурочной деятельности обеспечивается достижение обучающимися с умственной отсталостью: **предметных результатов.**

Эти результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматривают как одна из составляющих при оценке итоговых достижений АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none">– представления о ритмике как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;– выполнение не сложных упражнений под руководством учителя;– знание основных правил поведения на уроках ритмики и осознанное их применение;– выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;– представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;– ходьба в различном темпе с различными исходными	<ul style="list-style-type: none">– выполнение ритмических комбинаций на максимально высоком уровне;– развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);– развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение;–согласовывание музыки и движений;– самостоятельное выполнение комплексов упражнений;– владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

<p>положениями;</p> <ul style="list-style-type: none"> – взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; – знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. – выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся; – понимание простейшие музыкальные понятия (быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка); – определять музыкальные жанры: танец, марш, песня. 	<ul style="list-style-type: none"> – выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; – подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. – совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; – оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; – знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; – знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; – знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
--	--

Личностные результаты:

- включаться в работу на занятиях к выполнению заданий;
- проявлять любознательность и интерес к новым видам деятельности;
- готовиться к занятиям, занимать правильное исходное положение.

5. СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

1 класс

Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с

отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Ритмико-гимнастические упражнения.

1. Общеразвивающие упражнения

- Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты).

- Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).

- Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

2. Упражнения на координацию движений

- Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону; правой руки – вперед, левой – вверх.

- Выставление левой ноги вперед, правой руки – перед собой; правой ноги – в сторону, левой руки – в сторону и т. д.

- Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

- Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

3. Упражнение на расслабление мышц

- Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение.

- Свободное круговое движение рук.

- Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Отстукивание простых ритмических

Игры под музыку. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг.

Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком). Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

2 класс

Упражнения на ориентировку в пространстве. Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

Ритмико-гимнастические упражнения.

1. Общеразвивающие упражнения

- Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.

- Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение.

- Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя.

2. Упражнения на координацию движений

- Движения правой руки вверх – вниз с одновременным движением левой руки от себя – к себе перед грудью (смена рук).
- Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.).
- Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

3. Упражнения на расслабление мышц

- Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед.
- Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра).
- Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.

Игры под музыку. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг.

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; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

Танцы и пляски

Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек»

Парная пляска. Чешская народная мелодия

Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова

Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку»

3 класс

Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой – на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. 4. Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

Ритмико-гимнастические упражнения

1. Общеразвивающие упражнения:

- Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки).
- Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук.
- Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.
- Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону.
- Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

- Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги.

- Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки.

- Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками).

– Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен).

- Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

3. Упражнения на расслабление мышц:

- Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку).

- Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус – стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки (большие и маленькие).

- Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками. Исполнение гаммы на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике в пределах одной октавы в быстром темпе. Разучивание несложных мелодий. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на

пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

Танцы и пляски

Дружные тройки. Полька. Музыка И. Штрауса

Украинская пляска «Коло». Украинская народная мелодия

Парная пляска. Чешская народная мелодия

Танец с хлопками. Карельская народная мелодия

4 класс

Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и concentрических кругов в «звёздочки» и «карусели». Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами более сложные, чем в предыдущих классах.

Ритмико-гимнастические упражнения

1. Общеразвивающие упражнения:

-Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны.

-Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук.

- Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений:

- Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные 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).

Упражнение на расслабление мышц:

- Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»).

- С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

Игры под музыку. Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Танцевальные упражнения. Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

Танцы и пляски

Круговой галоп. Венгерская народная мелодия.

Кадриль. Русская народная мелодия.

Бульба. Белорусская народная мелодия.

Парная пляска. Чешская народная мелодия

**6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

1 класс

№ п/п	Дата		Раздел/ подраздел	Тема занятия	Кол- во часов	Содержание занятия	Используемые на занятии виды учебной деятельности	Результаты	
	По плану	По факту							
1.			Упражнения на ориентировку в пространстве	Правильное исходное положение	1	Формировать правильное исходное положение	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен. Движение по залу в разных направлениях. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Ориентировка в направлении движений. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	Предметные результаты: выполнение не сложных упражнений под руководством учителя; ходьба в различном темпе. Личностный результат: готовиться к занятиям, занимать правильное исходное положение.	
2.				Ходьба и бег. Перестроение в круг	1	Учить перестраиваться в круг из шеренги, цепочки			
3.					Ориентировка в направлении движений	1			Учить ориентироваться в направлении движений
4.					Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы	1			Учить выполнять простые движения с предметами во время ходьбы
5.			Ритмико- гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения)	Общеразвивающие упражнения (без предметов)	1	Учить выполнять физические упражнения (без предметов)	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты).	Предметные результаты: подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя.	
6.				Общеразвивающие упражнения с лентами	1	Учить выполнять физические упражнения с лентами			
7.					Общеразвивающие упражнения с мячом	1			Учить выполнять физические упражнения с

					мячом	Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.	Личностный результат: включаться в работу на занятиях к выполнению заданий.
8.			Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками	1	Учить выполнять физические упражнения с гимнастическими палками		
9.			Ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения)	Упражнения на выработку осанки	1	Формировать правильную осанку	
10.			Ритмико-гимнастические упражнения (упражнения на координацию движений)	Упражнения на координацию движений	1	Формировать координационные способности	Предметные результаты: ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; выполнение не сложных упражнений под руководством учителя. Личностный результат: включаться в работу на занятиях к выполнению заданий.
11.				Упражнения на сложную координацию движений с предметами	1	Формировать координационные способности	
12.				Отстукивание простых ритмических рисунков	1	Развитие координации движений	
13.				Прохлопывание ритмических рисунков	1	Развитие координации движений	
14.				Протопывание	1	Развитие координации	

				ритмических рисунков		движений	позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.	
15.			Ритмико-гимнастические упражнения (упражнения на координацию движений)	Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков	1	Развитие координации движений		
16.			Ритмико-гимнастические упражнения (упражнения на расслабление мышц)	Упражнения на расслабления мышц	1	Учить выполнять упражнения на расслабление мышц	Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	Предметные результаты: ходьба в различном темпе с различными положениями; выполнение не сложных упражнений под руководством учителя. Личностный результат: занимать правильное исходное положение.
17.				Упражнения на расслабления мышц. Игры на расслабление мышц	1			
18.			Упражнения с детскими музыкальными	Упражнение для кистей рук с барабанными палочками	1	Учить выполнять упражнения для кистей рук	Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и	Предметные результаты: знание правил бережного обращения с инвентарём и
10				Отстукивание	1	Учить отстукивать простые		

20.			инструментами	простых ритмических рисунков на барабане		ритмические рисунки на барабане	разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.	оборудованием; выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся; понимание простейшие музыкальные понятия (быстрый, медленный темп). Личностный результат: проявлять любознательность и интерес к новым видам деятельности.
21. 22.				Отстукивание простых ритмических рисунков при помощи ложек	2	Учить отстукивать простые ритмические рисунки при помощи ложек		
23.			Игры под музыку	Выполнение ритмичных движений	1	Учить выполнять ритмичные движения	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется	Предметные результаты: выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся; определять музыкальные жанры: танец, песня. Личностный результат: проявлять любознательность и интерес к новым
24.				Выполнение ритмичных движений с различным характером музыки	1	Учить выполнять движения с различным характером музыки		
25.				Имитационные игры	1	Стимулирование умения передавать в игре имитации образ		
26.				Музыкальные игры с предметами	1	Развить у детей умение двигаться в соответствии с характером музыки		
27.				Игры с пением	1	Развитие чувства ритма		
28.				Игры с	1	Развить у детей умение		

				сопровождением		двигаться в соответствии с характером музыки	спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных раздражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением	видам деятельности.
29. 30.			Игры под музыку	Игры с музыкальным сопровождением	2	Развить у детей умение двигаться в соответствии с характером музыки		
31.			Танцевальные упражнения	Знакомство с танцевальными движениями	1	Познакомить детей с танцевальными движениями	Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук.	Предметные результаты: выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся; определять музыкальный жанр: танец
32.		Элементы русской пляски: простой хороводный шаг		1	Учить выполнять элементы русской пляски			
33.		Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте		1	Учить выполнять движения парами			

								Личностный результат: включаться в работу на занятиях к выполнению заданий.
--	--	--	--	--	--	--	--	---

2 класс

№ п/п	Дата		Раздел/ подраздел	Тема занятия	Кол- во часов	Содержание занятия	Используемые на занятии виды учебной деятельности	Результаты
	По плану	По факту						
1.			Упражнения на ориентировку в пространстве	Упражнения на ориентировку в пространстве	1	Формировать умение ходить в разном темпе	Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения враспынную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать,	Предметные результаты: знание основных правил поведения на уроках ритмики и осознанное их применение; – выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд. Личностный результат: занимать правильное исходное положение.
2.				Построение в шеренгу, круг	1	Учить построению в шеренгу и круг		
3.				Построение в колонну	1	Учить построению в колонну и пару		
4.				Построение в круг	1	Учить построению в колонну по два		
5.				Построение в колонну по два	1	Учить перестроению в колонну по одному		

6.				Выполнение во время ходьбы несложных заданий с предметами	1	Учить выполнять физические упражнения при ходьбе и беге	передавать друг другу, перекладывать с места на место.	
7.			Ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения)	Общеразвивающие упражнения (без предметов)	1	Учить выполнять физические упражнения (без предметов)	Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колени ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя.	Предметные результаты: подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя. Личностный результат: включаться в работу на занятиях к выполнению заданий.
8.				Общеразвивающие упражнения с лентами	1	Учить выполнять физические упражнения с лентами		
9.				Общеразвивающие упражнения с мячом	1	Учить выполнять физические упражнения с мячом		
10.				Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками	1	Учить выполнять физические упражнения с гимнастическими палками		
11.				Ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения)	Упражнения на выработку осанки	1		

							Упражнения на выработку осанки.	
12.			Ритмико-гимнастические упражнения (упражнения на координацию движений)	Упражнения на координацию движений	1	Формировать координационные способности	Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.	Предметные результаты: выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся; – понимание простейшие музыкальные понятия (быстрый, медленный темп). Личностный результат: включаться в работу на занятиях к выполнению заданий.
13.				Упражнения на сложную координацию движений	1	Формировать координационные способности		
14.				Отстукивание простых ритмических рисунков	1	Развитие координации движений		
15.				Прохлопывание ритмических рисунков	1	Развитие координации движений		
16.				Протопывание простых ритмических рисунков	1	Развитие координации движений		
17.			Ритмико-гимнастические упражнения (упражнения на координацию движений)	Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков	1	Развитие координации движений		

18.			Ритмико-гимнастические упражнения (упражнения на расслабление мышц)	Упражнения на расслабления мышц	1	Учить выполнять упражнения на расслабление мышц	Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).	Предметные результаты: представления о двигательных действиях; выполнение не сложных упражнений под руководством учителя. Личностный результат: занимать правильное исходное положение.
19.			Упражнения с детскими музыкальными инструментами	Упражнения для кистей рук	1	Учить выполнять упражнения для кистей рук	Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно. Упражнения на детских музыкальных	Предметные результаты: знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием; выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся. Личностный результат: проявлять любознательность и интерес к новым видам деятельности.
20.				Упражнение для кистей рук с барабанными палочками	1	Учить выполнять упражнения для кистей рук с барабанными палочками		
21.				Отстукивание простых ритмических рисунков на бубне	1	Учить отстукивать простые ритмические рисунки при помощи бубна		
22.				Отстукивание	2	Учить отстукивать		

			Упражнения с детскими музыкальными инструментами	некоторых сложных ритмических рисунков при помощи ложек		помощи ложек	инструментах. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.	
24.			Игры под музыку	Выполнение ритмических движений	1	Учить выполнять ритмические движения	Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-плавательного образа	Предметные результаты: выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся; определять музыкальный жанр: песня. Личностный результат: проявлять любознательность и интерес к новым видам деятельности.
25.		Выполнение ритмических движений с различным характером музыки		1	Учить выполнять движения с различным характером музыки			
26.		Имитационные игры		1	Стимулирование умения передавать в игре имитации образ			
27.		Музыкальные игры с предметами		2	Развить у детей умение двигаться в соответствии с характером музыки			
28.		Игры с пением		2	Развитие чувства ритма			

							Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	
29.		1	Танцевальные упражнения	Танцевальные движения	1	Познакомить детей с танцевальными движениями	Рассмотреть и разучить основные фигуры в танце. Ритмично исполнять бег, ходьбу, кружение на месте. Выполняют элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, танцевальный бег. Исполняют притопы одной ногой и поочередно, выставляет ноги с носка на пятку.	Предметные результаты: взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр; выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся. Личностный результат: готовиться к занятиям, занимать правильное исходное положение.
30.		1		Элементы русской пляски	1	Учить выполнять элементы русской пляски		
31.		4		Хоровод в кругу	1	Учить выполнять хороводные движения		

3 класс

№ п/п	Дата		Раздел/ подраздел	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание занятия	Используемые на занятии виды учебной деятельности	Результаты
	По плану	По факту						
1.			Упражнения на ориентировку в пространстве	Упражнения на ориентировку в пространстве	1	Формировать умение ходить в разном темпе (принимая разное исходное положение)	Ходьба: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по два. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.	Предметные результаты: знание основных правил поведения на уроках ритмики; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями. Личностный результат: готовиться к занятиям, занимать правильное исходное положение.
2.				Построение в колонны по два	1	Учить построению в колонны по два		
3.				Перестроение из круга	1	Учить перестроению из круга		
4.				Выполнение упражнений с предметами	1	Учить выполнять упражнения с предметами		
5.			Ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения)	Общеразвивающие упражнения (без предметов)	1	Учить выполнять физические упражнения (без предметов)	Предметные результаты: подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством	
6.				Общеразвивающие упражнения с лентами	1	Учить выполнять физические упражнения с		

					лентами	стороны с напряжением (растягивание резинки).	учителя.
7.			Ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения)	Общеразвивающие упражнения с мячом	1	Учить выполнять физические упражнения с мячом	Личностный результат: включаться в работу на занятиях к выполнению заданий.
8.				Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками	1	Учить выполнять физические упражнения с гимнастическими палками	
9.				Упражнения на выработку осанки	1	Формировать правильную осанку	
10.			Ритмико-гимнастические упражнения	Упражнения на координацию движений	1	Формировать координационные способности	Предметные результаты: выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей

11.			(упражнения на координацию движений)	Упражнения на сложную координацию движений с предметами	1	Формировать координационные способности	противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.	обучающихся; Подсчет при выполнении упражнений. Личностный результат: включаться в работу на занятиях к выполнению заданий.
12.		Ритмико-гимнастические упражнения (упражнения на координацию движений)	Одновременное отхлопывание и протопывание ритмических рисунков	1	Развитие координации движений			
13.			Составление ритмических рисунков	1	Развитие координации движений			

14.			Ритмико-гимнастические упражнения (упражнения на расслабление мышц)	Упражнения на расслабления мышц. Игры на расслабление мышц	1	Учить выполнять упражнения на расслабление мышц	Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус – стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки (большие и маленькие). Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.	Предметные результаты: представления о двигательных действиях; выполнение не сложных упражнений под руководством учителя. Личностный результат: занимать правильное исходное положение.
15.			Упражнения с детскими музыкальными инструментами	Упражнения для кистей рук	1	Учить выполнять упражнения для кистей рук	Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками. Разучивание несложных мелодий. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.	Предметные результаты: знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием; выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся. Личностный результат: проявлять любознательность и
16.				Упражнение для кистей рук с барабанными палочками	1	Учить выполнять упражнения для кистей рук с барабанными палочками		
17.					Игра на барабане (несложная мелодия)	1		

18. 19.				Отстукивание простых и некоторых сложных ритмических рисунков при помощи ложек	2	Учить отстукивать ритмические рисунки при помощи ложек		интерес к новым видам деятельности.
20.			Игры под музыку	Выполнение ритмичных движений	1	Учить выполнять ритмичные движения	<p>Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми</p>	<p>Предметные результаты: выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся; определять музыкальный жанр: марш.</p> <p>Личностный результат: проявлять любознательность и интерес к новым видам деятельности.</p>
21.		Выполнение ритмичных движений с различным характером музыки		1	Учить выполнять движения с различным характером музыки			
22.		Игры под музыку		Имитационные игры	1	Формировать умения передавать в игре имитации образ		

23. 24. 25.				Подвижные игры под музыку	3	Развить у детей умение двигаться в соответствии с характером музыки	предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением	
26. 27.				Подвижные игры с речевым сопровождением	2	Развитие чувства ритма		
28. 29.			Танцевальные упражнения	Танцевальный шаг, широкий бег	2	Учить выполнять танцевальные движения (шаг, бег)	Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.	Предметные результаты: взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр; выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся. Личностный результат: готовиться к занятиям, занимать правильное исходное положение.
30. 31. 32. 33.				Элементы русской пляски	4	Учить выполнять элементы русской пляски		

4 класс

№ п/п	Дата		Раздел/ подраздел	Тема занятия	Кол- во часов	Содержание занятия	Используемые на занятии виды учебной деятельности	Результаты	
	По плану	По факту							
1.			Упражнения на ориентировку в пространстве	Построение в шахматном порядке	1	Учить построению в шахматном порядке	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.	Предметные результаты: знание основных правил поведения на уроках ритмики; знание основных строевых команд. Личностный результат: готовиться к занятиям, занимать правильное исходное положение.	
2.				Перестроение из колонны	1	Учить перестроению из колонны			
3.					Перестроение из круга в звездочки	1			Учить перестроению из круга
4.					Выполнение упражнений с предметами	1			Учить выполнять упражнения с предметами

5.			Ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения)	Общеразвивающие упражнения (без предметов)	1	Учить выполнять физические упражнения (без предметов)	Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.	Предметные результаты: подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя. Личностный результат: включаться в работу на занятиях к выполнению заданий.	
6.				Общеразвивающие упражнения с лентами	1	Учить выполнять физические упражнения с лентами			
7.					Общеразвивающие упражнения с мячом	1			Учить выполнять физические упражнения с мячом
8.				Ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения)	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками	1			Учить выполнять физические упражнения с гимнастическими палками
9.					Упражнения на выработку осанки	1			Формировать правильную осанку

10.			Ритмико-гимнастические упражнения (упражнения на координацию движений)	Упражнения на координацию движений	1	Формировать координационные способности	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов.	Предметные результаты: выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся; представление о ритмике как о средстве укрепления здоровья. Личностный результат: включаться в работу на занятиях к выполнению заданий.
11.				Упражнения на сложную координацию движений с предметами	1	Формировать координационные способности		
12.				Одновременное отхлопывание и притопывание несложных ритмических рисунков	1	Развитие координации движений		
13.				Повторение ритмических рисунков	1	Развитие координации движений		

14.			Ритмико-гимнастические упражнения (упражнения на расслабление мышц)	Упражнения на расслабления мышц	1	Учить выполнять упражнения на расслабление мышц	Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).	Предметные результаты: представления о двигательных действиях; выполнение не сложных упражнений под руководством учителя. Личностный результат: занимать правильное исходное положение.
15.				Упражнения на расслабления мышц. Игры на расслабление мышц	1			
16.			Упражнения с детскими музыкальными инструментами	Упражнения для кистей рук в разном темпе	1	Учить выполнять упражнения для кистей рук	Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму	Предметные результаты: знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием; выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся. Личностный результат: проявлять любознательность и интерес к новым видам деятельности.
17.				Упражнение для кистей рук с барабанными палочками	1	Учить выполнять упражнения для кистей рук с барабанными палочками		
18.				Игра на барабане (несложная мелодия)	1	Формировать умение играть несложную мелодию на барабане		
19.				Отстукивание сложных ритмических рисунков при	1	Учить отстукивать ритмические рисунки при помощи ложек		

				помощи ложек			мелодии знакомой песни.	
20.			Игры под музыку	Самостоятельная передача ритмического рисунка	1	Учить выполнять ритмические движения	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.	Предметные результаты: выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся; определять музыкальные жанры: марш, песня. Личностный результат: включаться в работу на занятиях к выполнению заданий.
21.				Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз	1	Учить выполнять движения с различным характером музыки		
22.					Составление танцевальных композиций	1		
23. 24.			Игры под музыку	Подвижные игры с пением	2	Развить у детей умение двигаться в соответствии с характером музыки		

25. 26. 27. 28.				Инсценировка музыкальных сказок и песен	4	Развитие чувства ритма		
29.			Танцевальные упражнения	Танцевальный шаг, пружинящий шаг	1	Учить выполнять танцевальные движения (шаг, бег)	Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.	Предметные результаты: выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся; определять музыкальный жанр: танец. Личностный результат: готовиться к занятиям, занимать правильное исходное положение.
30. 31.		Элементы народных танцев		2	Учить выполнять элементы народных танцев			
32. 33.				Движения парами: боковой галоп, поскоки	2	Формировать умение двигаться парами		

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Материально-техническое оснащение включает: ноутбук, дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, корзины, акустическая аппаратура, гимнастические ленты; детские музыкальные инструменты.