


Государственное казенное
общеобразовательное учреждение
Удмуртской Республики
«Школа № 92 для обучающихся
с ограниченными возможностями
здоровья»
(ГКОУ УР «Школа № 92»)

«Тазалыксыя ичи луонлыкъясын
дышетскисъёслы 92-тй номеро
школа»
Удмурт Элькунысь
огъядышетонъя кун казна ужъяорт
(«92-тй номеро школа» УЭ ОККУ)

Рассмотрена на
Заседании ШМК начальных классов
Протокол № 1
От 31.08.2022
Согласовано с заместителем директора по
Информатизации
Созоновой Е.Г. 

Утверждена приказом и.о.директора
ГКОУ УР «Школа № 92»
Дедкова Д.В.
№ 312-од от 31.08.2022 г.

Рабочая программа по Ритмике для учащихся 1-4 класса

Составитель: учитель
Манчик О.Н.
Категория: первая

Ижевск 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по ритмике с 1 по 4 класс, разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

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).

Задачи предмета:

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

В программе предусмотрены следующие виды разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы;
2. Ритмико-гимнастические упражнения, партерная гимнастика.
3. Игры под музыку.
4. Танцевальные упражнения (элементы классического, народно - сценического, балльного, современного танца).

Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы:

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. 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, передавать друг другу, переключать с места на место. 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 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.

Ритмико-гимнастические упражнения, партерная гимнастика:

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. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа

музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание 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; проводить движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. 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 поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

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). Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

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 (элементы классического, народно - сценического, бального, современного танца):

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.

Танцы и пляски. Движения парами: боковой галоп, поскоки. 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.

Общая характеристика учебного предмета

Содержание программы «Ритмика» направлено на обеспечение двигательных потребностей детей, на развитие их моторики, координации движений, ориентировки в пространстве, на улучшение эмоционального состояния. Характерные для детей с ОВЗ особенности нервно – психического развития, поведения и личностных реакций, эмоционально – волевая незрелость хорошо поддаются коррекции на уроках ритмики. Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему разностороннему развитию школьников, преодолению отклонений в психическом и физическом развитии.

Место предмета в учебном плане

Для изучения данного предмета в учебном плане школы с 1 по 4 класс отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Ценностные ориентиры

Одним из результатов обучения является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Эта программа является модифицированной, она рассчитана на физическое, эмоциональное и нравственное развитие и совершенствование детей. Программа нацелена на личностное развитие ребенка.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

Метапредметные результаты:

К **личностным учебным действиям** относятся следующие:

положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);

принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

К **познавательным учебным действиям** относятся следующие умения:

наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

Программа формирования базовых учебных действий реализуется в процессе всей учебной и внеурочной деятельности.

Формирование базовых учебных действий в образовательном процессе осуществляется в процессе освоения всех без исключения учебных предметов и курсов коррекционно-развивающей области.

Предметные результаты:

Минимальный уровень результатов по предмету:

- уметь слушать музыку;
- выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя;
- активно прихлопывать и притопывать вместе с учителем.
- слушать и правильно выполнять инструкцию учителя.
- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному;
- ходить свободным естественным шагом;
- выполнять игровые и плясовые движения по показу учителя;

Достаточный уровень результатов по предмету:

- уметь слушать музыку до конца, узнавать знакомую мелодию;
- уметь начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки по сигналу.
- выполнять плясовые движения по показу учителя;
- организованно входить в класс и выходить из класса, приветствовать учителя.
- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.

Содержание учебного предмета.

№	Раздел	Планируемые результаты		
		Предметные	Личностные	БУД
1	Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы;	<p>Минимальный уровень результатов по предмету:</p> <ul style="list-style-type: none"> • уметь слушать музыку; • выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя; 	<p>1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;</p> <p>2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;</p> <p>б) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;</p> <p>9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> <p>10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;</p> <p>12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и</p>	<p>К личностным учебным действиям относятся следующие: положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;</p> <p>Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:</p> <p>вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;</p> <p>обращаться за помощью и принимать помощь;</p> <p>слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;</p> <p>сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;</p> <p>договариваться и изменять свое поведение</p>
2	Ритмико-гимнастические упражнения, партерная гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • активно прихлопывать и притопывать вместе с учителем. 		
3	Игры под музыку	<ul style="list-style-type: none"> • слушать и правильно выполнять инструкцию учителя. 		
4	Танцевальные упражнения (элементы классического, народно-сценического, бального, современного танца).	<ul style="list-style-type: none"> • готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному; • ходить свободным естественным шагом; • выполнять игровые и плясовые движения по показу учителя; <p>Достаточный уровень результатов по предмету:</p> <ul style="list-style-type: none"> • уметь слушать музыку до конца, узнавать знакомую мелодию; • уметь начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки по сигналу. • выполнять плясовые движения 		

		<p>по показу учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> • организовано входить в класс и выходить из класса, приветствовать учителя. • готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю; • ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях; • ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; • выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя. 	<p>духовным ценностям;</p>	<p>в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.</p> <p>Регулятивные учебные действия включают следующие умения: адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.</p> <p>К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;</p> <p>Программа формирования базовых учебных действий реализуется в процессе</p>
--	--	--	----------------------------	--

				<p>всей учебной и внеурочной деятельности.</p> <p>Формирование базовых учебных действий в образовательном процессе осуществляется в процессе освоения всех без исключения учебных предметов и курсов коррекционно-развивающей области.</p>
--	--	--	--	--

**Тематическое планирование
1 класс**

№ урока в году	№ урока в четверти	Тема урока	Кол-во часов
1		Упражнения на ориентирование в пространстве. Правильное исходное положение.	1
2		Упражнения на ориентирование в пространстве. Правильное исходное положение.	1
3		Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из шеренги в круг, цепочка.	1
4		Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из шеренги в круг, цепочка.	1
5		Упражнения на ориентирование в пространстве. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами.	1
6		Упражнения на ориентирование в пространстве. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами.	1
7		Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами	1
8		Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами	1
9		Ритмико-гимнастические упражнения. Перекрестное поднимание и опускание рук.	1
10		Ритмико-гимнастические упражнения. Перекрестное поднимание и опускание рук.	1
11		Ритмико-гимнастические упражнения. Одновременные движения правой и левой рук	1
12		Ритмико-гимнастические упражнения. Одновременные движения правой и левой рук	1
13		Ритмико-гимнастические упражнения. Свободное круговое движение рук.	1
14		Ритмико-гимнастические упражнения. Свободное круговое движение рук.	1

15		Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	1
16		Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	1
17		Координация движений, регулируемых музыкой. Движения кистей рук в разных направлениях.	1
18		Координация движений, регулируемых музыкой. Движения кистей рук в разных направлениях.	1
19		Игры под музыку. Ритмичные движения в соответствии с характером музыки	1
20		Игры под музыку. Ритмичные движения в соответствии с характером музыки	1
21		Игры под музыку. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке	1
22		Игры под музыку. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке	1
23		Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями	1
24		Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями	1
25		Танцевальные упражнения. Бодрый, спокойный, топающий шаг.	1
26		Танцевальные упражнения. Бодрый, спокойный, топающий шаг.	1
27		Танцевальные упражнения. Бег легких, на полупальцах.	1
28		Танцевальные упражнения. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп.	1
29		Танцевальные упражнения. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп.	1
30		Упражнения на ориентирование в пространстве. Направления движений вперед, назад, направо, налево	1
31		Упражнения на ориентирование в пространстве.	1
32		Упражнения на ориентирование в пространстве. Направления движений в круг, из круга.	1
33		Упражнения на ориентирование в пространстве. Направления движений в круг, из круга.	1
34		Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы	1
35		Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	1
36		Ритмико-гимнастические общеразвивающие	1

		упражнения. Наклоны и повороты туловища	
37		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты туловища	1
38		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Приседания с опорой и без опоры	1
39		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Приседания с опорой и без опоры	1
40		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Приседания с предметами	1
41		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Приседания с предметами	1
42		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки	1
43		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки	1
44		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.	1
45		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.	1
46		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Смена позиций рук	1
47		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Смена позиций рук	1
48		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Свободное круговое движение рук. «Маятник»	1
49		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Свободное круговое движение рук. «Маятник»	1
50		Музыкальные инструменты. Упражнения для пальцев рук на детском пианино.	1
51		Музыкальные инструменты. Упражнения для пальцев рук на детском пианино.	1
52		Движения под музыку. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане	1
53		Движения под музыку. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане	1
54		Игры под музыку. Имитационные упражнения.	1
55		Игры под музыку. Имитационные упражнения.	1
56		Игры под музыку. Движения транспорта, людей.	1
57		Игры под музыку. Движения транспорта, людей.	1
58		Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски	1
59		Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски	1

60		Танцевальные упражнения. Движения парами	1
61		Танцевальные упражнения. Движения парами	1
62		Танец «Жила-была бабка»	1
63		Танец «Жила-была бабка»	1
64		Танец «Жила-была бабка»	1
65		Танец «Жила-была бабка»	1
66		Танец «Жила-была бабка»	1
Всего:			66

Тематическое планирование

2 класс

№ урока в году	№ урока в четверти	Тема урока	Кол-во часов
1.		Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба вдоль стен с поворотами.	1
2.		Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба вдоль стен с поворотами.	1
3.		Упражнения на ориентировку в пространстве. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.	1
4.		Упражнения на ориентировку в пространстве. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.	1
5.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения с лентами	1
6.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения с лентами	1
7.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты головы	1
8.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты головы	1
9.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны туловища	1
10.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны туловища	1
11.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук	1
12.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук	1
13.		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Перекрестные движения	1

14.		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Перекрестные движения	1
15.		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сопряженные движения рук и ног	1
16.		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сопряженные движения рук и ног	1
17.		Координационные движения, регулируемые музыкой. Круговые движения руками	1
18.		Координационные движения, регулируемые музыкой. Круговые движения руками	1
19.		Упражнения на детских музыкальных инструментах	1
20.		Упражнения на детских музыкальных инструментах	1
21.		Игры под музыку. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки	1
22.		Игры под музыку. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки	1
23.		Игры под музыку. Различение изменений в музыке	1
24.		Игры под музыку. Различение изменений в музыке	1
25.		Танцевальные упражнения. Тихая ходьба, пружинящий шаг.	1
26.		Танцевальные упражнения. Тихая ходьба, пружинящий шаг.	1
27.		Танцевальные упражнения. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Хлопки. Пслька.	1
28.		Танцевальные упражнения. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Хлопки. Пслька.	1
29.		Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонны парами в колонну по одному	1
30.		Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонны парами в колонну по одному	1
31.		Упражнения на ориентирование в пространстве. Построение круга из шеренги	1
32.		Упражнения на ориентирование в пространстве. Построение круга из шеренги	1
33.		Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение во время ходьбы и бега заданий с	1

		предметами	
34.		Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение во время ходьбы и бега заданий предметами	1
35.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Повороты туловища с передачей предмета	1
36.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Повороты туловища с передачей предмета	1
37.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения рук и ног.	1
38.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения рук и ног.	1
39.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки	1
40.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки	1
41.		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.	1
42.		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.	1
43.		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Ускорение и замедление движений	1
44.		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Ускорение и замедление движений	1
45.		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Смена движений.	1
46.		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Смена движений.	1
47.		Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Встряхивание и раскачивание рук.	1
48.		Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Встряхивание и раскачивание рук.	1
49.		Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Раскачивание рук поочередно и вместе	1
50.		Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Раскачивание рук поочередно и вместе	1
51.		Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Выбрасывание ног	1
52.		Ритмико-гимнастические упражнения на	1

		расслабление мышц. Выбрасывание ног	
53.		Координационные движения, регулируемые музыкой Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне	1
54.		Координационные движения, регулируемые музыкой Исполнение несложных ритмических рисунков на барабанах	1
55.		Координационные движения, регулируемые музыкой Исполнение несложных ритмических рисунков на барабанах	1
56.		Игры под музыку. Передача в движениях игровых образов.	1
57.		Игры под музыку. Передача в движениях игровых образов.	1
58.		Игры под музыку. Игры с пением и речевым сопровождением.	1
59.		Игры под музыку. Игры с пением и речевым сопровождением.	1
60.		Игры под музыку. Инсценирование доступных песен.	1
61.		Игры под музыку. Инсценирование доступных песен.	1
62.		Танцевальные упражнения. Переменные притопы.	1
63.		Танцевальные упражнения. Переменные притопы.	1
64.		Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски	1
65.		Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски	1
66.		Танцевальные упражнения. движения местных народных танцев.	1
67.		Танцевальные упражнения. движения местных народных танцев.	1
68.		Танцевальные упражнения. движения местных народных танцев.	1
Всего:			
68			

Тематическое планирование

3 класс.

№ урока в году	№ урока в четверти	Тема урока	Кол-во часов
1	1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба разным шагом.	1
2		Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба разным шагом.	1
3		Упражнения на ориентировку в пространстве. Чередование видов ходьбы.	1
4		Упражнения на ориентировку в пространстве. Чередование видов ходьбы.	1
5		Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в колонны по три	1
6		Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в колонны по три	1
7		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы.	1
8		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы.	1
9		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения рук в разных направлениях	1
10		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения рук в разных направлениях	1
11		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.	1
12		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.	1
13		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Круговые движения ног и рук.	1
14		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Круговые движения ног и рук.	1
15		Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Напряжение, расслабление мышц рук, пальцев, плеча.	1
16		Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Напряжение, расслабление мышц рук, пальцев, плеча.	1
17		Игры под музыку. Передача в движениях	1

		частей музыкального произведения	
18		Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения	1
19		Игры под музыку. Передача в движении динамического нарастания в музыке	1
20		Игры под музыку. Передача в движении динамического нарастания в музыке	1
21		Танцевальные упражнения. Элементы хороводного танца	1
22		Танцевальные упражнения. Элементы хороводного танца	1
23		Танцевальные упражнения. Шаг на носках	1
24		Танцевальные упражнения. Шаг на носках	1
25		Танцевальные упражнения. Шаг польки.	1
26		Танцевальные упражнения. Шаг польки.	1
27		Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из одного круга в два, три круга	1
28		Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из одного круга в два, три круга	1
29		Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из одного круга в концентрические круги	1
30		Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из одного круга в концентрические круги	1
31		Музыкальные инструменты. Упражнение с барабанными палочками.	1
32		Музыкальные инструменты. Упражнение с барабанными палочками.	1
33		Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение движений с предметами	1
34		Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение движений с предметами	1
35		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Поднимание на носках и приседание	1
36		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Поднимание на носках и приседание	1
37		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	1
38		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	1
39		Ритмико-гимнастические упражнения на	1

		координацию движений. Упражнения с предметами	
40		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения с предметами	1
41		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременное прохлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков	1
42		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременное прохлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков	1
43		Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Перенесение тяжести тела	1
44		Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Перенесение тяжести тела	1
45		Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение гаммы на музыкальных инструментах	1
46		Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение гаммы на музыкальных инструментах	1
47		Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение различных ритмов на барабанах и бубне	1
48		Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение различных ритмов на барабанах и бубне	1
49		Игры под музыку. Ускорение и замедление темпа движений	1
50		Игры под музыку. Ускорение и замедление темпа движений	1
51		Игры под музыку. Широкий, высокий бег. Элементы движений и танца	1
52		Игры под музыку. Широкий, высокий бег. Элементы движений и танца	1
53		Игры под музыку. Передача игровых образов.	1
54		Игры под музыку. Передача игровых образов.	1
55		Игры под музыку. Смена ролей в импровизации.	1
56		Игры под музыку. Смена ролей в импровизации.	1
57		Игры под музыку. Действия с воображаемыми предметами	1
58		Игры под музыку. Действия с воображаемыми предметами	1

59		Игры под музыку. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением	1
60		Игры под музыку. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением	1
61		Танцевальные упражнения. Сильные поскоки, боковой галоп	1
62		Танцевальные упражнения. Сильные поскоки, боковой галоп	1
63		Танцевальные упражнения Элементы русской пляски	1
64		Танцевальные упражнения Элементы русской пляски	1
65		Танцевальные упражнения Основные движения народных танцев	1
66		Танцевальные упражнения Основные движения народных танцев	1
67		Танцевальные упражнения Основные движения народных танцев	1
68		Танцевальные упражнения Основные движения народных танцев	1
Всего: 68			

**Тематическое планирование
4 класс**

№ урока в году	№ урока в четверти	Тема урока	Кол-во часов
1		Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение в колонну по четыре	1
2		Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение в колонну по четыре	1
3		Упражнения на ориентирование в пространстве. Построение в шахматном порядке	1
4		Упражнения на ориентирование в пространстве. Построение в шахматном порядке	1
5		Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонн в круги.	1
6		Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонн в круги.	1
7		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения головы и туловища	1
8		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения головы и туловища	1
9		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения плеч	1
10		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения плеч	1
11		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы	1
12		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы	1
13		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения под музыку. Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения под музыку.	1
14		Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением.	1
15		Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением.	1
16		Координационные движения, регулируемые музыкой. Упражнения на детском пианино	1