|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  | |
| РАССМОТРЕНО  школьное методическое объединение МБОУ "СОШ №33" НМР РТ\_\_\_\_\_\_\_\_  протокол №\_\_\_  от «\_\_» августа \_\_\_\_\_ г. | | | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_» августа \_\_\_\_ г. | | УТВЕРЖДЕНО  Директор МБОУ "СОШ №33" НМР РТ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ №\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_ г. | |

‌

**Адаптированная рабочая программа**

**начального общего образования**

**для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

**коррекционного курса «Ритмика»**

**1-4 класс**

**Нижнекамск‌**

**Коррекционный курс «Ритмика»**

   Программа  по коррекционному курсу «Ритмика»  разработана для специальных (коррекционных) классов VII вида   и предназначена для 1, 1 дополнительного, 2-4 специальных (коррекционных) классов VII вида.

**Пояснительная записка**

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

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

  У большинства детей с ЗПР наблюдаются  следующие двигательные нарушения:  
- нарушение координации движений;  
- скованность при выполнении движений и упражнений;  
- отсутствие плавности движений;  
- недостаточная ритмичность, трудность формирования двигательного автоматизма, двигательные  персеверации.

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

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

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

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

**Задачи программы**:

* овладение разнообразными формами движения (ходьба, бег, прыжки, поскоки, гимнастические и танцевальные упражнения, упражнения с звучащими инструментами (дудки, погремушки и т.д.))
* развитие умения воспринимать на слух, различать и понимать специфические средства музыкального «языка» (динамика, темп и т. д.);
* развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;
* развитие умственной деятельности, творческого воображения, памяти, формирование произвольного внимания, пространственной ориентировки и координации, улучшение осанки;
* развитие умения совместной коллективной деятельности;
* воспитание самоорганизации и самодисциплины;
* приобщение детей к музыке, совершенствование музыкально-эстетических чувств.

 Учитывая, что занятия ритмикой являются частью образовательной и коррекционно-развивающей работы с обучающимися с ЗПР, можно выделить четыре **основных направления работы** с детьми, реализуемые на занятиях ритмики:

* оздоровительное;
* образовательное;
* воспитательное;
* коррекционно-развивающее.

      Занятия ритмикой способствуют укреплению у детей мышечного корсета, у детей формируются правильное дыхание, развиваются моторные функции, воспитывается правильная осанка, походка, грация движений, что способствует в целом оздоровлению всего детского организма.

   Таким образом, на первый план выходит необходимость первоначальной коррекции двигательной сферы детей с ЗПР на занятиях коррекционной ритмикой.

 С помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка. Музыкально - ритмические занятия помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще. Музыкальные игры снимают психоэмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения, т.е. социализируют ребенка.         Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность.

Занятия ритмикой тесно связаны с обучением на занятиях физкультурой и музыкой.При этом формирование и отработка основных двигательных навыков, как и овладение основными музыкальными понятиями и умениями, осуществляются на занятиях физкультурой и музыкой. На занятиях ритмики происходит дальнейшее практическое освоение понятий, умений и навыков в специфической форме музыкально-ритмической деятельности. Коррекционно-развивающие занятия ритмикой являются эффективной и адекватной формой проведения занятия при работе с детьми с ЗПР, построенного на сочетании музыки, движения и слова. Ритмика является одной из своеобразных форм активной терапии (с элементами кинезотерапии) средствами специально подобранных методов и методик, направленных на преодоление недостатков психомоторной, двигательной, познавательной и эмоционально-волевой

сферы детей с ЗПР средствами музыкально-ритмической деятельности и психоразвивающих упражнений, построенных на сочетании движений, музыки и слова.

   Включенные в занятие игры имеют особое значение. Это связано с тем, что игра являются основной формой деятельности школьников. Они способствуют развитию произвольности движений и поведения, развитию мышления, личностных качеств детей. Соревновательный характер подвижной игры активизирует личностные, и познавательные качества ребёнка. Вызывает стремление осознать правила игры, даёт возможность почувствовать свое место в команде, свою роль в общей игре. Чтобы ребенку быть успешным в игре среди детей, ему необходимо вовремя включиться в деятельность, правильно выполнять движения и действия. Таким образом, предъявление на занятия ритмикой заданий в игровой форме и проведение игр позволяет повысить эффективность коррекционно-развивающего воздействия, а при работе с детьми с ЗПР, иногда это и единственный способ решить на занятии все поставленные задачи. Следует также отметить, что игры создают благоприятные условия для развития творческого воображения.

**Организация работы по программе.**

       Программа по курсу **«Ритмика»**рассчитана на **5 лет обучения** для детей с ЗПР из 1 – 4-ых (специальных) коррекционных  классов:**33 часа** (одно занятие в неделю) в 1и 1дополнительном  классах и **34 часа** (одно занятие в неделю) во 2 – 4 классах **после уроков во второй половине дня**.

**Общие требования к организации занятий.**

       В начале и в конце каждого занятия должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

      Ученикам необходимо для урока ритмики иметь тапочки и гимнастическую форму.

      Уроки должны проводиться в специальном или приспособленном просторном помещении, отвечающем по санитарно-гигиеническим характеристикам тем требованиям, которые предъявляются к помещениям для подобных занятий.

      В помещении должны находиться музыкальный инструмент, гимнастические скамейки, шведская стенка, стулья для отдыха для детей и для сидячих упражнений, желательно ковер или индивидуальные коврики подстилки (многие задания выполняются сидя на полу). Оборудование для проведения уроков ритмики: мячи, шары разных размеров и цвета, флажки, ленты, косынки, обручи, кегли, скакалки, гимнастические палки, колокольчики, барабанчики, бубны, ложки и т.п. – по количеству детей в классе.

**Способ определения результативности освоения программы**

Программа считается освоенной, если ребенок присутствовал не менее, чем  на половине занятиях по ритмике. По окончании курса дети получают сертификат.

**Форма подведения итогов**

Участие в классных и общешкольных праздниках и концертах .

**Планируемые результаты реализации  программы коррекционного курса  "Ритмика"**

**Личностные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:**

* активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
* проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
* проявление дисциплинированности и упорства в образовательной деятельности для достижения значимых личных результатов при условии сохранения и укреплении личного здоровья.
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов  
  учебной деятельности;
* развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

**Метапредметные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:**

* обеспечение защиты и сохранения личного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
* планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом индивидуальных возможностей и требования сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
* управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.
* формирование умения понимать причины успеха  
  (неуспеха)        учебной        деятельности         и        способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* осуществлять         взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Предметные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:**

* двигаться в соответствии с характером, темпом и динамикой музыки, отличать начало и конец звучания музыкального произведения;
* ориентироваться в пространстве, легко и ритмично ходить и бегать по кругу, между предметами, воспроизводить несложный ритм и простые движения с предметами, выполнять игровые и плясовые движения, согласовывая движения рук с движениями ног и туловища;
* выполнять дыхательные упражнения;
* использовать  на уроках ритмики  умения, полученные на занятиях по музыке и физической культуре;
* уметь себя самопрезентовать в выступлениях перед зрителями.

**Содержание программы по коррекционному курсу "Ритмика"**

    Программа  **содержит 4 раздела**:

* «Ритмико-гимнастические упражнения»;
* «Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами»;
* «Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку»;
* «Народные пляски и современные танцевальные движения».

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)** | | | | |
| 1 | 1. Вводный | 1 | - | 1 |
| 2 | 2.Ходьба и бег. Разновидности ходьбы | 1 | - | 1 |
| 3 | 3. Танцевальный шаг на полупальцах | 1 | - | 1 |
| 4 | 4. Ритмико-гимнастические упражнения. | 1 | - | 1 |
| 5 | 5. Подбрасывание, перекатывание  малого мяча, обруча в заданном  ритме под музыку. | 1 | - | 1 |
| 6 | 6.Упражнение с препятствиями и на координацию движений | 1 | - | 1 |
| 7 | 7. Строевые упражнения. Перестроения. | 1 | - | 1 |
| 8 | 8.Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой | 1 | - | 1 |
| 9 | Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| **Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч)** | | | | |
| 10 | 1. Вводный | 1 | - | 1 |
| 11 | 2. Упражнения на внимание | 1 | - | 1 |
| 12 | 3. Упражнение на расслабление мышц | 1 | - | 1 |
| 13 | 4. Упражнение на координацию движений | 1 | - | 1 |
| 14 | 5. Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы | 1 | - | 1 |
| 15 | 6. Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности | 1 | - | 1 |
| 16 | 7. Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| **Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (9 ч)** | | | | |
| 17 | 1. Импровизация  движений на музыкальные темы. | 1 | - | 1 |
| 18 | 2. Упражнения, развивающие темп и ритм. | 1 | - | 1 |
| 19 | 3. Индивидуальное творчество | 1 | - | 1 |
| 20 | 4.Подвижные игры с пением и речевым сопровождением | 1 | - | 1 |
| 21 | 5. Упражнения в передаче игровых образов под музыку | 1 | - | 1 |
| 22 | 6. Русские народные игры. | 1 | - | 1 |
| 23 | 7. Упражнения на передачу в движении характера музыки | 1 | - | 1 |
| 24 | 8. Упражнения на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание | 1 | - | 1 |
| 25 | 9. Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| **Народные пляски и современные танцевальные движения (8 часов)** | | | | |
| 26 | 1. Танцевальные упражнения и движения | 1 | - | 1 |
| 27 | 2. Соединение движения с музыкой | 1 | - | 1 |
| 28 | 3. Танцевальные упражнения и движения с предметами. | 1 | - | 1 |
| 29 | 4.Элементы русских народных плясок. | 2 | - | 2 |
| 30 | 5. Упражнения на развитие танцевального творчества | 2 | - | 2 |
| 31 | 6. Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
|  | **Всего** | **33** | **0** | **33** |

**Содержание программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Основные узловые моменты** | **Форма** |
| 1 | Вводный | Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Бег. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 2 | Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. | Разновидности  ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 3 | Танцевальный шаг на полупальцах | Разновидности прыжков. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах (под музыку). Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 4 | Ритмико-гимнастические упражнения | Ритмико-гимнастические упражнения. Перестроение под музыку. ОРУ. Танцевальный шаг. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 5 | Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме | Подбрасывание, перекатывание  малого мяча, обруча под счет из положения стоя, сидя, с изменением темпа счета, под музыку. ОРУ с флажками. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 6 | Упражнение с препятствиями и на координацию движений | Перестроения. Разновидности ходьбы с преодолением препятствий с изменением ритма движений под различный темп музыки. ОРУ. Игра.  Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 7 | Строевые упражнения. Перестроения. | Перестроение. Строевые упражнения ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке и с мячами. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 8 | Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой | Упражнение в движении с обручем, скакалкой, гимнастической палкой  под изменяющийся темп музыки. | Практика |
| 9 | Итоговое занятие | Участие в классном «Празднике осени» | Практика |
| 10 | Вводный | Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Упражнения развивающие музыкальный слух, ритм, память. Знакомство с барабаном. Отстукивание ритма на слух. Подвижная игра.  Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 11 | Упражнения на внимание | Ходьба и бег чередуются с построениями под определенные доли музыкального произведения. ОРУ. Подвижная игра.  Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 12 | Упражнение на расслабление мышц | Знакомство с колокольчиком, его звучанием. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра.  Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 13 | Упражнение на координацию движений | Основная стойка. Разновидности шага. Построение. ОРУ, Отстукивание, отзванивание ритма мелодий. Подвижная игра на развитие координационных способностей.  Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 14 | Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы | ОРУ. Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра.  Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 15 | Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности | Разновидности бега, учитывая характер музыки. Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении.  Игра.  Танец «Стукалка», с колокольчиками. Солирование с барабаном, с  колокольчиками.  Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 16 | Итоговое занятие | Участие в школьном празднике «Новогодний серпантин» | Практика |
| 17 | Импровизация  движений на музыкальные темы. | Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 18 | Упражнения, развивающие темп и ритм | Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. ОРУ. Подвижные игры. Упражнения на гимнастической скамейке и с мячами. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 19 | Индивидуальное творчество | Использование различных атрибутов для развития двигательной активности. Эстафеты со скакалками. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 20 | Подвижные игры с пением и речевым сопровождением | ОРУ. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 21 | Упражнения в передаче игровых образов под музыку | Использование различных пособий, атрибутов для развития двигательной активности. Подражание животным в движении. ОРУ. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 22 | Русские народные игры. | Разучивание упражнения «потопаем покружимся, похлопаем, покружимся».  Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 23 | Упражнение на передачу в движении характера музыки | Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Танец «Стукалка». Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 24 | Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание | Бег на полупальцах, притопы, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Ритмико-гимнастические упражнения с флажками. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 25 | Итоговое занятие | Участие в классном празднике «День птиц» | Практика |
| 26 | Танцевальные упражнения и движения | Танцевальные упражнения. Обучение танцевальным движениям: «Пружинка», «Кружение на месте». ОРУ в движении. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 27 | Соединение движения с музыкой | Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 28 | Танцевальные упражнения и движения с предметами | ОРУ. Разучивание танцевальных упражнений и движений с предметами .  Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 29 | Упражнение на развитие танцевального творчества | Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Разучивание танцев «Русская плясовая», «Хороводный». Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 30 | Элементы русских народных плясок | Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками, флажками», «хлоп да хлоп», «пружинка», «вертушка», «качание рук». Плясовая «Как пошли наши подруженьки гулять». Танец «Русская плясовая» Упражнения на релаксацию. | Практика |
| 31 | Итоговое занятие | Участие в школьном празднике «Последний звонок» | Практика |

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1  дополнительный  класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)** | | | | |
| 1 | 1. Вводный | 1 | - | 1 |
| 2 | 2. Разновидности ходьбы | 1 | - | 1 |
| 3 | 3. Танцевальный шаг на полупальцах | 1 | - | 1 |
| 4 | 4. Перестроения | 1 | - | 1 |
| 5 | 5. Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме | 1 | - | 1 |
| 6 | 6. Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку | 1 | - | 1 |
| 7 | 7. Упражнение с препятствиями и на координацию движений | 1 | - | 1 |
| 8 | 8. Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой | 1 | - | 1 |
| 9 | 9.  Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| **Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч)** | | | | |
| 10 | 1. Вводный | 1 | - | 1 |
| 11 | 2. Упражнения на внимание | 1 | - | 1 |
| 12 | 3. Упражнение на расслабление мышц | 1 | - | 1 |
| 13 | 4. Упражнение на координацию движений | 1 | - | 1 |
| 14 | 5. Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы | 1 | - | 1 |
| 15 | 6. Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности | 1 | - | 1 |
| 16 | 7. Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| **Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (9 ч)** | | | | |
| 17 | 1. Импровизация  движений | 1 | - | 1 |
| 18 | 2. Упражнение в равновесии | 1 | - | 1 |
| 19 | 3. Индивидуальное творчество | 1 | - | 1 |
| 20 | 4. Упражнения с гимнастическими палками | 1 | - | 1 |
| 21 | 5. Упражнения с обручем | 1 | - | 1 |
| 22 | 6. Упражнения для развития ритма | 1 | - | 1 |
| 23 | 7. Упражнение на передачу в движении характера музыки | 1 | - | 1 |
| 24 | 8. Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание | 1 | - | 1 |
| 25 | 9. Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| **Народные пляски и современные танцевальные движения (8 часов)** | | | | |
| 26 | 1. Танцевальные упражнения и движения | 1 | - | 1 |
| 27 | 2. Соединение движения с музыкой | 1 | - | 1 |
| 28 | 3. Русские народные игры | 1 | - | 1 |
| 29 | 4. Упражнение на развитие танцевального творчества | 2 | - | 2 |
| 30 | 5. Элементы русских народных плясок | 2 | - | 2 |
| 31 | 6. Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
|  | **Всего** | **33** | **0** | **33** |

**Содержание программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Основные узловые моменты** | **Форма** |
| 1 | Вводный | Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Бег. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 2 | Разновидности ходьбы | Разновидности  ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 3 | Танцевальный шаг на полупальцах | Разновидности прыжков. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах (под музыку). Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 4 | Перестроения | Разновидности прыжков (с изменением ритма музыки). Перестроение под музыку. ОРУ. Танцевальный шаг. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 5 | Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме | Подбрасывание малого мяча, обруча под счет из положения стоя, сидя, с изменением темпа счета, под музыку. ОРУ с флажками. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 6 | Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку | Перекатывание, катание малого мяча, чередуя с подбрасываниями и передачами в движении под изменяющийся темп музыки. ОРУ. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 7 | Упражнение с препятствиями и на координацию движений | Перестроения. Разновидности ходьбы с преодолеванием препятствий с изменением ритма движений под различный темп музыки. ОРУ. Игра.  Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 8 | Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой | Упражнение в движении с обручем, скакалкой, гимнастической палкой  под изменяющийся темп музыки. | Практика |
| 9 | Итоговое занятие | Участие в классном «Празднике осени» | Практика |
| 10 | Вводный | Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Упражнения развивающие музыкальный слух, ритм, память. Знакомство с барабаном. Отстукивание ритма на слух. Подвижная игра.  Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 11 | Упражнения на внимание | Ходьба и бег чередуются с построениями под определенные доли музыкального произведения. ОРУ. Подвижная игра.  Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 12 | Упражнение на расслабление мышц | Знакомство с колокольчиком, его звучанием. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра.  Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 13 | Упражнение на координацию движений | Основная стойка. Разновидности шага. Построение. ОРУ, Отстукивание, отзванивание ритма мелодий. Подвижная игра на развитие координационных способностей.  Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 14 | Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы | ОРУ. Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра.  Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 15 | Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности | Разновидности бега, учитывая характер музыки. Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении.  Игра.  Танец «Стукалка», с колокольчиками. Солирование с барабаном, с  колокольчиками.  Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 16 | Итоговое занятие | Участие в школьном празднике «Новогодний серпантин» | Практика |
| 17 | Импровизация  движений | Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 18 | Упражнение в равновесии | Перестроение. Строевые упражнения ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке и с мячами. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 19 | Индивидуальное творчество | Использование различных атрибутов для развития двигательной активности. Эстафеты со скакалками. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 20 | Упражнения с гимнастическими палками | Чередование ходьбы и бега. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 21 | Упражнения с обручем | Перестроения под музыку. ОРУ с обручами. Эстафеты с обручами. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 22 | Упражнения для развития ритма | Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. ОРУ. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 23 | Упражнение на передачу в движении характера музыки | Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Танец «Стукалка». Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 24 | Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание | Бег на полупальцах, притопы, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Ритмико-гимнастические упражнения с флажками. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 25 | Итоговое занятие | Участие в классном празднике «День птиц» | Практика |
| 26 | Танцевальные упражнения и движения | Танцевальные упражнения. Обучение танцевальным движениям: «Пружинка», «Кружение на месте». ОРУ в движении. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 27 | Соединение движения с музыкой | Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 28 | Русские народные игры | Разучивание упражнения «потопаем покружимся, похлопаем, покружимся».  Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 29 | Упражнение на развитие танцевального творчества | Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Разучивание танцев «Русская плясовая», «Хороводный». Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 30 | Элементы русских народных плясок | Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками, флажками», «хлоп да хлоп», «пружинка», «вертушка», «качание рук». Плясовая «Как пошли наши подруженьки гулять». Танец «Русская плясовая» Упражнения на релаксацию. | Практика |
| 31 | Итоговое занятие | Участие в школьном празднике «Последний звонок» | Практика |

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)** | | | | |
| 1 | 1. Вводный | 1 | - | 1 |
| 2 | 2. Разновидности ходьбы | 1 | - | 1 |
| 3 | 3. Танцевальный шаг на полупальцах | 1 | - | 1 |
| 4 | 4. Перестроения | 1 | - | 1 |
| 5 | 5. Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме | 1 | - | 1 |
| 6 | 6. Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку | 1 | - | 1 |
| 7 | 7. Упражнение с препятствиями и на координацию движений | 1 | - | 1 |
| 8 | 8. Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой | 1 | - | 1 |
| 9 | 9.  Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| **Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч)** | | | | |
| 10 | 1. Вводный | 1 | - | 1 |
| 11 | 2. Упражнения на внимание | 1 | - | 1 |
| 12 | 3. Упражнение на расслабление мышц | 1 | - | 1 |
| 13 | 4. Упражнение на координацию движений | 1 | - | 1 |
| 14 | 5. Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы | 1 | - | 1 |
| 15 | 6. Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности | 1 | - | 1 |
| 16 | 7. Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| **Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (9 ч)** | | | | |
| 17 | 1. Импровизация  движений | 1 | - | 1 |
| 18 | 2. Упражнение в равновесии | 1 | - | 1 |
| 19 | 3. Индивидуальное творчество | 1 | - | 1 |
| 20 | 4. Упражнения с гимнастическими палками | 1 | - | 1 |
| 21 | 5. Упражнения с обручем | 1 | - | 1 |
| 22 | 6. Упражнения для развития ритма | 1 | - | 1 |
| 23 | 7. Упражнение на передачу в движении характера музыки | 1 | - | 1 |
| 24 | 8. Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание | 1 | - | 1 |
| 25 | 9. Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| **Народные пляски и современные танцевальные движения (8 часов)** | | | | |
| 26 | 1. Танцевальные упражнения и движения | 1 | - | 1 |
| 27 | 2. Соединение движения с музыкой | 1 | - | 1 |
| 28 | 3. Русские народные игры | 1 | - | 1 |
| 29 | 4. Упражнение на развитие танцевального творчества | 2 | - | 2 |
| 30 | 5. Элементы русских народных плясок | 2 | - | 2 |
| 31 | 6. Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
|  | **Всего** | **33** | **0** | **33** |

**Содержание программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Основные узловые моменты** | **Форма** |
| 1 | Вводный | Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Бег. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 2 | Разновидности ходьбы | Разновидности  ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 3 | Танцевальный шаг на полупальцах | Разновидности прыжков. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах (под музыку). Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 4 | Перестроения | Разновидности прыжков (с изменением ритма музыки). Перестроение под музыку. ОРУ. Танцевальный шаг. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 5 | Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме | Подбрасывание малого мяча, обруча под счет из положения стоя, сидя, с изменением темпа счета, под музыку. ОРУ с флажками. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 6 | Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку | Перекатывание, катание малого мяча, чередуя с подбрасываниями и передачами в движении под изменяющийся темп музыки. ОРУ. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 7 | Упражнение с препятствиями и на координацию движений | Перестроения. Разновидности ходьбы с преодолеванием препятствий с изменением ритма движений под различный темп музыки. ОРУ. Игра.  Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 8 | Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой | Упражнение в движении с обручем, скакалкой, гимнастической палкой  под изменяющийся темп музыки. | Практика |
| 9 | Итоговое занятие | Участие в классном «Празднике осени» | Практика |
| 10 | Вводный | Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Упражнения развивающие музыкальный слух, ритм, память. Знакомство с барабаном. Отстукивание ритма на слух. Подвижная игра.  Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 11 | Упражнения на внимание | Ходьба и бег чередуются с построениями под определенные доли музыкального произведения. ОРУ. Подвижная игра.  Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 12 | Упражнение на расслабление мышц | Знакомство с колокольчиком, его звучанием. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра.  Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 13 | Упражнение на координацию движений | Основная стойка. Разновидности шага. Построение. ОРУ, Отстукивание, отзванивание ритма мелодий. Подвижная игра на развитие координационных способностей.  Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 14 | Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы | ОРУ. Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра.  Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 15 | Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности | Разновидности бега, учитывая характер музыки. Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении.  Игра.  Танец «Стукалка», с колокольчиками. Солирование с барабаном, с  колокольчиками.  Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 16 | Итоговое занятие | Участие в школьном празднике «Новогодний серпантин» | Практика |
| 17 | Импровизация  движений | Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 18 | Упражнение в равновесии | Перестроение. Строевые упражнения ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке и с мячами. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 19 | Индивидуальное творчество | Использование различных атрибутов для развития двигательной активности. Эстафеты со скакалками. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 20 | Упражнения с гимнастическими палками | Чередование ходьбы и бега. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 21 | Упражнения с обручем | Перестроения под музыку. ОРУ с обручами. Эстафеты с обручами. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 22 | Упражнения для развития ритма | Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. ОРУ. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 23 | Упражнение на передачу в движении характера музыки | Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Танец «Стукалка». Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 24 | Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание | Бег на полупальцах, притопы, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Ритмико-гимнастические упражнения с флажками. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 25 | Итоговое занятие | Участие в классном празднике «День птиц» | Практика |
| 26 | Танцевальные упражнения и движения | Танцевальные упражнения. Обучение танцевальным движениям: «Пружинка», «Кружение на месте». ОРУ в движении. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 27 | Соединение движения с музыкой | Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 28 | Русские народные игры | Разучивание упражнения «потопаем покружимся, похлопаем, покружимся».  Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 29 | Упражнение на развитие танцевального творчества | Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Разучивание танцев «Русская плясовая», «Хороводный». Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 30 | Элементы русских народных плясок | Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками, флажками», «хлоп да хлоп», «пружинка», «вертушка», «качание рук». Плясовая «Как пошли наши подруженьки гулять». Танец «Русская плясовая» Упражнения на релаксацию. | Практика |
| 31 | Итоговое занятие | Участие в школьном празднике «Последний звонок» | Практика |

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Тема занятия** | **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)** | | | | | |
| 1 | | 1. Вводный | 1 | - | 1 |
| 2 | | 2. Разновидности ходьбы | 1 | - | 1 |
| 3 | | 3.Танцевальный шаг на полупальцах | 1 | - | 1 |
| 4 | | 4. Перестроения | 1 | - | 1 |
| 5 | | 5. Подбрасывание малого мяча, обруча в заданном ритме | 1 | - | 1 |
| 6 | | 6. Перекатывание, катание, бросание малого мяча, обруча под музыку | 1 | - | 1 |
| 7 | | 7. Упражнения с препятствиями и на координацию движений | 1 | - | 1 |
| 8 | | 8. Упражнения с обручем, скакалкой, гимнастической палкой | 1 | - | 1 |
| 9 | | 9. Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| **Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч)** | | | | | |
| 10 | | 1. Вводный | 1 | - | 1 |
| 11 | | 2. Упражнения на внимание | 1 | - | 1 |
| 12 | | 3.Упражнение на расслабление мышц | 1 | - | 1 |
| 13 | | 4.Упражнение на координацию движений и на развитие двигательной активности | 1 | - | 1 |
| 14 | | 5.Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы | 1 | - | 1 |
| 15 | | 6.Упражнение на передачу в движении характера музыки | 1 | - | 1 |
| 16 | | 7. Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| **Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (9 ч)** | | | | | |
| 17 | | 1. Импровизация движений | 1 | - | 1 |
| 18 | | 2. Упражнение в равновесии | 1 | - | 1 |
| 19 | | 3. Индивидуальное творчество | 1 | - | 1 |
| 20 | | 4.Упражнения с гимнастическими палками и с обручем | 1 | - | 1 |
| 21 | | 5. Упражнения для развития ритма | 1 | - | 1 |
| 22 | | 6. Упражнения на передачу в движении характера музыки | 1 | - | 1 |
| 23 | | 7. Упражнения на умение сочетать движение с музыкой | 1 | - | 1 |
| 24 | | 8. Упражнения на внимание | 1 | - | 1 |
| 25 | | 9. Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| **Народные пляски и современные танцевальные движения (8 часов)** | | | | | |
| 26 | 1. Танцевальные упражнения | | 1 | - | 1 |
| 27 | 2. Танцевальные движения | | 1 | - | 1 |
| 28 | 3. Соединение движения с музыкой | | 1 | - | 1 |
| 29 | 4. Упражнения на развитие танцевального творчества | | 2 | - | 2 |
| 30 | 5. Элементы русских народных плясок | | 2 | - | 2 |
| 31 | 6. Итоговое занятие | | 1 | - | 1 |
|  | **Всего** | | **33** | **0** | **33** |

**Содержание программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Основные узловые моменты** | **Форма** |
| 1 | Вводный | Инструктаж по ТБ. Разные виды ходьбы под счет, под музыку, виды бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для формирования правильной осанки. | Практика |
| 2 | Разновидности ходьбы | Разновидности ходьбы и бега в зависимости от характера музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение для развития быстроты реакции движения. | Практика |
| 3 | Танцевальный шаг на полупальцах | Разновидности прыжков под счет. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах. Подвижная игра. Упражнения для развития координационных способностей | Практика |
| 4 | Перестроения | Разновидности прыжков с изменением ритма музыки. Перестроения под музыку в шеренгу, в круг. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах. Подвижная игра. Упражнения для развития гибкости | Практика |
| 5 | Подбрасывание малого мяча, обруча в заданном ритме | Подбрасывание малого мяча, обруча под счет из положения стоя, сидя с изменением темпа счета, под музыку. Подвижная игра. ОРУ с флажками. Упражнения для укрепления свода стопы | Практика |
| 6 | Перекатывание, катание, бросание малого мяча, обруча под музыку | Перекатывание, катание малого мяча, чередуя с подбрасываниями и передачами в движении под изменяющийся темп музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для развития пространственной ориентировки | Практика |
| 7 | Упражнения с препятствиями и на координацию движений | Перестроения. Разновидности ходьбы и с преодолением препятствий, изменением ритма движений. Чередование ходьбы и бега с перестроением под определенный темп музыкального сопровождения. Подвижная игра. Упр. для развития гибкости и для укрепления мышц спины | Практика |
| 8 | Упражнения с обручем, скакалкой, гимнастической палкой | Упражнение в движении с гимнастическими палками, скакалками, обручем под изменяющийся темп музыки. Подвижная игра. Упр. для укрепления мышц пресса | Практика |
| 9 | Итоговое занятие | Участие в школьных и классных праздниках и концертах | Практика |
| 10 | Вводный | Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Упр. развивающие музыкальный слух, ритм, память. Знакомство с барабаном. Отстукивание ритма на слух. Подвижная игра. Упр. на развитие внимания | Практика |
| 11 | Упражнения на внимание | Чередование ходьбы и бега с построениями под определенные доли музыкального произведения. ОРУ. Подвижная игра. Имитационные упражнения | Практика |
| 12 | Упражнение на расслабление мышц | Чередование ходьбы и бега. Знакомство с колокольчиком, его звучанием. ОРУ. Танцевальные движения. Подвижная игра. Упр. на релаксацию | Практика |
| 13 | Упражнение на координацию движений и на развитие двигательной активности | Основная стойка. Построения. Играть, отстукивать и отзванивать ритм мелодии. Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Подвижная игра. Упр. на релаксацию | Практика |
| 14 | Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы | Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Упр. для формирования правильной осанки. Танец «Стукалка» | Практика |
| 15 | Упражнение на передачу в движении характера музыки | Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Солирование с барабаном и с колокольчиками. Танец с колокольчиками. Упр. для развития координационных способностей | Практика |
| 16 | Итоговое занятие | Участие в школьных и классных праздниках и концертах | Практика |
| 17 | Импровизация движений | Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Упр. для развития быстроты реакции | Практика |
| 18 | Упражнение в равновесии | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Стойка. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижные игры. Упр. для развития игровой деятельности | Практика |
| 19 | Индивидуальное творчество | Использование различных атрибутов, пособий для развития двигательной активности. ОРУ. Эстафеты со скакалками. Упр. для формирования правильной осанки | Практика |
| 20 | Упражнения с гимнастическими палками и с обручем | Чередование ходьбы и бега. Перестроение под музыку. ОРУ с гимнастическими палками и с обручами. Подвижные игры. Упр. на развитие координационных  способностей | Практика |
| 21 | Упражнения для развития ритма | Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. Сужение и расширении круга. ОРУ. Эстафета с обручами. Упр. для развития пластичности | Практика |
| 22 | Упражнения на передачу в движении характера музыки | Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма | Практика |
| 23 | Упражнения на умение сочетать движение с музыкой | Ритмико-гимнастические упр. с флажками. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма | Практика |
| 24 | Упражнения на внимание | Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, учитывая характер музыки. ОРУ. Музыкальная игра. Упражнение на расслабление | Практика |
| 25 | Итоговое занятие | Участие в школьных и классных праздниках и концертах | Практика |
| 26 | Танцевальные упражнения | Танцевальные упражнения. ОРУ в движении. Подвижная игра. Упр. для развития чувства ритма | Практика |
| 27 | Танцевальные движения | Обучение танцевальным движениям. ОРУ. Музыкальная игра. Упр. для укрепления свода стопы | Практика |
| 28 | Соединение движения с музыкой | Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упр. для расслабления | Практика |
| 29 | Упражнения на развитие танцевального творчества | Танцевальные упр. «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Кружение. Танцы «Русская плясовая», «Хороводный». Упр. на развитие мелкой моторики рук, чувства ритма. | Практика |
| 30 | Элементы русских народных плясок | Танцевальные упр. «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Плясовая «Как пошли наши подруженьки гулять». Подвижные игры. Упр. на расслабление | Практика |
| 31 | Итоговое занятие | Участие в школьных и классных праздниках и концертах | Практика |

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)** | | | | |
| 1 | 1. Вводный | 1 | - | 1 |
| 2 | 2. Разновидности ходьбы | 1 | - | 1 |
| 3 | 3. Танцевальный шаг на полупальцах | 1 | - | 1 |
| 4 | 4. Перестроения | 1 | - | 1 |
| 5 | 5. Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме | 1 | - | 1 |
| 6 | 6. Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку | 1 | - | 1 |
| 7 | 7. Упражнение с препятствиями и на координацию движений | 1 | - | 1 |
| 8 | 8. Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой | 1 | - | 1 |
| 9 | 9.  Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| **Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч)** | | | | |
| 10 | 1. Вводный | 1 | - | 1 |
| 11 | 2. Упражнения на внимание | 1 | - | 1 |
| 12 | 3. Упражнение на расслабление мышц | 1 | - | 1 |
| 13 | 4. Упражнение на координацию движений | 1 | - | 1 |
| 14 | 5. Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы | 1 | - | 1 |
| 15 | 6. Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности | 1 | - | 1 |
| 16 | 7. Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| **Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (9 ч)** | | | | |
| 17 | 1. Импровизация  движений | 1 | - | 1 |
| 18 | 2. Упражнение в равновесии | 1 | - | 1 |
| 19 | 3. Индивидуальное творчество | 1 | - | 1 |
| 20 | 4. Упражнения с гимнастическими палками | 1 | - | 1 |
| 21 | 5. Упражнения с обручем | 1 | - | 1 |
| 22 | 6. Упражнения для развития ритма | 1 | - | 1 |
| 23 | 7. Упражнение на передачу в движении характера музыки | 1 | - | 1 |
| 24 | 8. Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание | 1 | - | 1 |
| 25 | 9. Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| **Народные пляски и современные танцевальные движения (8 часов)** | | | | |
| 26 | 1. Танцевальные упражнения и движения | 1 | - | 1 |
| 27 | 2. Соединение движения с музыкой | 1 | - | 1 |
| 28 | 3. Русские народные игры | 1 | - | 1 |
| 29 | 4. Упражнение на развитие танцевального творчества | 2 | - | 2 |
| 30 | 5. Элементы русских народных плясок | 2 | - | 2 |
| 31 | 6. Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
|  | **Всего** | **33** | **0** | **33** |

**Содержание программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Основные узловые моменты** | **Форма** |
| 1 | Вводный | Инструктаж по ТБ. Разные виды ходьбы под счет, под музыку, виды бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для формирования правильной осанки. | Практика |
| 2 | Разновидности ходьбы | Ходьба и бег под музыку с изменением темпа движения. Отражение разными видами ходьбы ритмического рисунка мелодии. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение для развития быстроты реакции движения. | Практика |
| 3 | Танцевальный шаг на полупальцах | Разновидности прыжков под счет. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах. Отражение хлопками ритмического рисунка мелодии. Подвижная игра. Упражнения для развития координационных способностей | Практика |
| 4 | Перестроения | Разновидности прыжков с изменением ритма музыки. Перестроения под музыку в шеренгу, в круг. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах. Подвижная игра. Упражнения для развития гибкости | Практика |
| 5 | Подбрасывание малого мяча, обруча в заданном ритме | Подбрасывание малого мяча, обруча под счет из положения стоя, сидя с изменением темпа счета, под музыку. Составление простых ритмических рисунков. Подвижная игра. ОРУ с флажками. Упражнения для укрепления свода стопы | Практика |
| 6 | Перекатывание, катание, бросание малого мяча, обруча под музыку | Перекатывание, катание малого мяча, чередуя с подбрасываниями и передачами в движении под изменяющийся темп музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для развития пространственной ориентировки | Практика |
| 7 | Упражнения с препятствиями и на координацию движений | Перестроения. Разновидности ходьбы и с преодолением препятствий, изменением ритма движений. Чередование ходьбы и бега с перестроением под определенный темп музыкального сопровождения. Подвижная игра. Упр. для развития гибкости и для укрепления мышц спины | Практика |
| 8 | Упражнения с обручем, скакалкой, гимнастической палкой | Упражнение в движении с гимнастическими палками, скакалками, обручем под изменяющийся темп музыки. Составление простых ритмических рисунков. Подвижная игра. Упр. для укрепления мышц пресса | Практика |
| 9 | Итоговое занятие | Участие в школьных и классных праздниках и концертах | Практика |
| 10 | Вводный | Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Упр. развивающие музыкальный слух, ритм, память. Знакомство с барабаном. Отстукивание ритма на слух. Подвижная игра. Упр. на развитие внимания | Практика |
| 11 | Упражнения на внимание | Чередование ходьбы и бега с построениями под определенные доли музыкального произведения. Исполнение различных ритмов на барабане в медленном и быстром темпе. ОРУ. Подвижная игра. Имитационные упражнения | Практика |
| 12 | Упражнение на расслабление мышц | Чередование ходьбы и бега. Знакомство с колокольчиком, его звучанием. Исполнение различных ритмов колокольчиками в медленном и быстром темпе.  ОРУ. Танцевальные движения. Подвижная игра. Упр. на релаксацию | Практика |
| 13 | Упражнение на координацию движений и на развитие двигательной активности | Основная стойка. Построения. Играть, отстукивать и отзванивать ритм мелодии. Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Подвижная игра. Упр. на релаксацию | Практика |
| 14 | Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы | Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Передача на различных инструментах  основных ритмов знакомых песен. Упр. для формирования правильной осанки. Танец «Стукалка» | Практика |
| 15 | Упражнение на передачу в движении характера музыки | Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Солирование с барабаном и с колокольчиками. Танец с колокольчиками. Упр. для развития координационных способностей | Практика |
| 16 | Итоговое занятие | Участие в школьных и классных праздниках и концертах | Практика |
| 17 | Импровизация движений | Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Свободные движения под музыку разного характера на определенную тему. Упр. для развития быстроты реакции | Практика |
| 18 | Упражнение в равновесии | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Стойка. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижные игры. Упр. для развития игровой деятельности | Практика |
| 19 | Индивидуальное творчество | Использование различных атрибутов, пособий для развития двигательной активности. ОРУ. Эстафеты со скакалками. Упр. для формирования правильной осанки | Практика |
| 20 | Упражнения с гимнастическими палками и с обручем | Чередование ходьбы и бега. Перестроение под музыку. Свободные движения под музыку разного характера на определенную тему. ОРУ с гимнастическими палками и с обручами. Игра с пением . Упр. на развитие координационных  способностей | Практика |
| 21 | Упражнения для развития ритма | Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. Подражательные движения. Сужение и расширении круга. ОРУ. Эстафета с обручами. Упр. для развития пластичности | Практика |
| 22 | Упражнения на передачу в движении характера музыки | Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма | Практика |
| 23 | Упражнения на умение сочетать движение с музыкой | Ритмико-гимнастические упр. с флажками. Свободные движения под музыку разного характера на определенную тему.  ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма | Практика |
| 24 | Упражнения на внимание | Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, учитывая характер музыки. Подражательные движения.ОРУ. Музыкальная игра. Упражнение на расслабление | Практика |
| 25 | Итоговое занятие | Участие в школьных и классных праздниках и концертах | Практика |
| 26 | Танцевальные упражнения | Танцевальные упражнения. ОРУ в движении. Подвижная игра. Упр. для развития чувства ритма | Практика |
| 27 | Танцевальные движения | Знакомство с новыми элементами танца и движениями: присядка, полуприсядка на месте и с продвижением. ОРУ. Музыкальная игра. Упр. для укрепления свода стопы | Практика |
| 28 | Соединение движения с музыкой | Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упр. для расслабления | Практика |
| 29 | Упражнения на развитие танцевального творчества. Вальс. | Знакомство с новыми элементами танца: шаг вальса прямой и с поворотом. Упр. на развитие мелкой моторики рук, чувства ритма. | Практика |
| 30 | Элементы русских народных плясок | Танцевальные упр. «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Плясовая «Как пошли наши подруженьки гулять». Подвижные игры. Упр. на расслабление | Практика |
| 31 | Итоговое занятие | Участие в школьных и классных праздниках и концертах | Практика |

**Методическое обеспечение программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название раздела программы** | **Основные формы работы с детьми** | **Основные методы**  **работы** | **Оборудование** |
| Ритмико-гимнастические упражнения | - урок;  -учебно-практическое занятие;  -фронтальная;  -групповая;  -парная (учитель ученик, ученик-ученик);  -игра; | -показательный;  -организации учебно-практической, спортивной, игровой деятельности обучающихся;  -стимулирования и мотивации деятельности и поведения обучающихся;  -контроля и самоконтроля деятельности и поведения обучающихся | Малые мячи, обручи, флажки, гимнастические палки, скакалки по количеству детей в классе; гимнастическая скамья, кегли, музыкальный инструмент |
| Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами | Детские барабаны, колокольчики по количеству детей в классе; музыкальный инструмент |
| Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку | Флажки, гимнастические палки, скакалки по количеству детей в классе; гимнастическая скамья; музыкальный инструмент |
| Народные пляски и современные танцевальные движения | Флажки, платочки;  музыкальный инструмент |

**Список литературы**

1. Бородина И.Г. Коррекционная ритмика. М., 1992.
2. Галанов А.С. Игры, которые лечат. М., 1998
3. Движения под музыку в детском саду / Под ред. Косицыной М.А.
4. Картушина М.Ю. Оздоровительные вечера досуга. М., 2005
5. Конорова Е.В. «Методическое пособие по ритмике» выпуск 1 – Музыка,2012
6. Конорова Е.В. «Методическое пособие по ритмике» выпуск 1 – Музыка,2012
7. Котышева Е.Н.«Музыкальная коррекция детей с ограниченными возможностями» - Речь,2010
8. Марковская И.Ф. Задержка психического развития. М., 1993.
9. Музыка и движение в коррекционно-воспитательной работе в спец. детском саду для детей с нарушением интеллекта / Под. ред. Зарина А.П., Ложко Е.Л., СПб. 1994.
10. Программы для общеобразовательных учреждений: Коррекционно-развивающее обучение: Нач. классы / Сост. Л. А. Вохмянина. – М.: Дрофа, 2000.
11. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. -М., 1999.
12. СемагоН.Я., Семаго М.М. Проблемные дети: основы диагностической и коррекционной работы психолога. М., 2001.