

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Управление образования Артемовского городского округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Артемовского городского округа «Средняя общеобразовательная школа №56
с углубленным изучением отдельных предметов» (МАОУ СОШ № 56)
ИНН 6602003095 КПП 667701001
ул.Свободы, 82, г.Артемовский Свердловской области, 623782
тел. (34363) 57-156, 57-119; e-mail: myschool56@mail.ru

Приложение

к адаптированной основной
образовательной программе
начального общего образования
(вариант 1)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
коррекционного курса «Ритмика»
для обучающихся 1– 4 классов

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Умственная отсталость обучающихся связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет). Ритмика, являясь синтетическим, интегративным видом деятельности, позволяет решать целый спектр разнообразных образовательных, воспитательных, развивающих и коррекционных задач, лежащих во многих плоскостях, - от задач укрепления здоровья умственно отсталых учащихся, развития их психомоторики, до задач формирования и развития у них творческих и созидательных способностей, коммуникативных умений и навыков. Важной задачей, имеющей коррекционное значение, является развитие музыкально-ритмических движений, в ходе формирования которых интенсивно происходит эмоционально-эстетическое развитие детей, а также коррекция недостатков двигательной сферы. В процессе движений под музыку происходит их пространственно-временная организация, они приобретают плавность, становятся более точными и т. д. При этом повышается их общая выразительность. Занятия ритмикой способствуют коррекции осанки, развитию координации движений, дают возможность переключаться с одного вида движения на другой, а также занятия оказывают влияние на личностный облик детей: у них формируется чувство партнерства, складываются особые отношения со сверстниками.

Целью занятий по ритмике является развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

Задачи:

- развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического развития;
- развитие выразительности движений и самовыражения;
- развитие мобильности;
- коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, благодаря согласованному воздействию музыки и движения;
- развитие общей и речевой моторики;
- развитие ориентировки в пространстве;

- формирование навыков здорового образа жизни и укрепление здоровья.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

В Федеральном компоненте государственного стандарта ритмика обозначена как самостоятельный предмет, что подчеркивает его особое значение в системе образования детей с ОВЗ, на изучение предмета «Ритмика» отведено 34 часа, 1 час в неделю, 34 учебные недели.

2. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.

На уроках ритмики в **1-4 классе** формируются следующие личностные результаты:

осознание себя как гражданина России;

формирование чувства гордости за свою Родину, гордости за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на параолимпийских играх и специальной Олимпиаде;

сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;

овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу за собой и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях ритмикой;

владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных, музыкальных играх;

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач музыкальной игры;

принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, музыкальным играм на занятиях ритмикой;

сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях ритмикой;

воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;

развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей:

разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам при взаимодействии в различных видах деятельности;

сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

проявление готовности к самостоятельным занятиям ритмическими упражнениями под музыку, выполнению утренней гимнастики.

Предметные результаты в 1-4 классе характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Основные требования к умениям обучающихся предметных результатов:

Минимальный уровень: готовиться к занятиям, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться);

ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;

ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круги не сходя с его линии;

ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;

выполнять игровые и плясовые движения;

выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;

начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Достаточный уровень: уметь самостоятельно принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам; соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе; легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения; ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

3. Содержание коррекционных занятий

Краткая характеристика содержания учебного предмета в 1 классе

Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение рук, ног, туловища. Ходьба и бег по ориентирам.

Построение и перестроение. Ориентировка в направлении движения вперед, назад, в круг, из круга.

Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения. 2.1. Общеразвивающие упражнения. 2.2. Упражнения на координацию движений. 2.3. Упражнения на расслабление мышц.

Раздел 3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами. 3.1. Упражнения для кистей рук. 3.2. Отстукивание ритмических рисунков на музыкальных инструментах.

Раздел 4. Музыкальные игры. 4.1. Ритмические движения в соответствии с различным характером музыки. 4.2. Имитационные упражнения и игры (игры на подражание конкретным образам). 4.3. Музыкальные игры с предметами.

Раздел 5. Танцевальные упражнения. 5.1. Знакомство с танцевальными движениями

Краткая характеристика содержания учебного предмета во 2 классе

Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение рук, ног, туловища. Ходьба и бег по ориентирам. Построение и перестроение. Ориентировка в направлении движения вперед, назад, в круг, из круга.

Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения. 2.1. Общеразвивающие упражнения. 2.2. Упражнения на координацию движений. 2.3. Упражнения на расслабление мышц.

Раздел 3. Музыкальные игры. 3.1. Ритмические движения в соответствии с различным характером музыки. 3.2. Имитационные упражнения и игры (игры на подражание конкретным образам). 3.3. Музыкальные игры с предметами.

Раздел 4. Азбука хореографии 4.1. Знакомство с танцевальными движениями

Краткая характеристика содержания учебного предмета в 3 классе

Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение рук, ног, туловища. Ходьба и бег по ориентирам.

Построение и перестроение. Ориентировка в направлении движения вперед, назад, в круг, из круга.

Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения. 2.1. Общеразвивающие упражнения. 2.2. Упражнения на координацию движений. 2.3. Упражнения на расслабление мышц.

Раздел 3. Музыкальные игры. 3.1. Ритмические движения в соответствии с различным характером музыки. 3.2. Имитационные упражнения и игры (игры на подражание конкретным образам). 3.3. Музыкальные игры с предметами.

Раздел 4. Азбука хореографии 4.1. Знакомство с танцевальными движениями

Краткая характеристика содержания учебного предмета в 4 классе

Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение рук, ног, туловища. Ходьба и бег по ориентирам.

Построение и перестроение. Ориентировка в направлении движения вперед, назад, в круг, из круга.

Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения. 2.1. Общеразвивающие упражнения. 2.2. Упражнения на координацию движений. 2.3. Упражнения на расслабление мышц.

Раздел 3. Музыкальные игры. 3.1. Ритмические движения в соответствии с различным характером музыки. 3.2. Имитационные упражнения и игры (игры на подражание конкретным образам). 3.3. Музыкальные игры с предметами.

Раздел 4. Азбука хореографии 4.1. Знакомство с танцевальными движениями

4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

1 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Содержание
Упражнения на ориентировку в пространстве			
1	Техника безопасности и правила поведения на уроках ритмики. Правила	1	Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в

	приветствия и прощания /поклон/ Правильное исходное положение рук, ног, туловища.		углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.
2-3	Ходьба и бег по ориентирам.	2	
4	Построение и перестроение.	1	
5-6	Ориентировка в направлении движения вперед, назад, в круг, из круга	2	
Ритмико-гимнастические упражнения.			
7-8	Общеразвивающие упражнения	2	<i>Общеразвивающие упражнения.</i> Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета. Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой Ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на
9-10	Упражнения на координацию движений	2	
11-12	Упражнения на расслабление мышц.	2	

			<p>выработку осанки. <u>Упражнения на координацию движений</u>. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.</p> <p><u>Упражнения на расслабление мышц</u>. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед.</p>
Упражнения с детскими музыкальными инструментами.			
13-15	Упражнения для кистей рук	3	<p>Круговые движения кистью. Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно. Упражнения на</p>
16-18	Отстукивание ритмических рисунков на музыкальных инструментах.	3	

			детских музыкальных инструментах. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане в разных вариациях.
Музыкальные игры.			
19-20	Ритмические движения в соответствии с различным характером музыки	2	Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой, регистрами. Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценировка доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Русские народные танцы. Пальчики и ручки. Инсценировка песни. Каравай. На горе-то калина
21-22	Имитационные упражнения и игры (игры на подражание конкретным образам).	2	
23-25	Музыкальные игры с предметами.	3	
Танцевальные упражнения.			
26-31	Знакомство с танцевальными движениями.	6	Выполняют элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для

			девочек движение с платочком) по показу и по словесной инструкции педагога. Исполняют притопы одной ногой и поочередно, выставляет ноги с носка на пятку.
32-33	Повторение изученного за год	2	
34	Резерв	1	

2 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Содержание
Упражнения на ориентировку в пространстве			
1	Техника безопасности и правила поведения на уроках ритмики. Правила приветствия и прощания /поклон/ Правильное исходное положение рук, ног, туловища.	1	Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.
2-3	Ходьба и бег по ориентирам.	2	
4	Построение и перестроение.	1	
5-6	Ориентировка в направлении движения вперед, назад, в круг, из круга	2	
Ритмико-гимнастические упражнения.			
7-8	Общеразвивающие упражнения	2	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в
9-10	Упражнения на координацию движений	2	
11-12	Упражнения на расслабление мышц.	2	

			<p>стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета. Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой Ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки. <u>Упражнения на координацию движений.</u> Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. <u>Упражнения на расслабление мышц.</u> Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно</p>
--	--	--	---

			и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед.
Музыкальные игры.			
19-20	Ритмические движения в соответствии с различным характером музыки	2	Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой, регистрами. Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценировка доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Русские народные танцы. Пальчики и ручки. Инсценировка песни. Каравай. На горе-то калина
21-22	Имитационные упражнения и игры (игры на подражание конкретным образам).	2	
23-25	Музыкальные игры с предметами.	3	
Азбука хореографии			
26-31	Знакомство с танцевальными движениями	6	Повторение элементов танца по программе. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг,

			<p>мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев. Русские народные танцы.</p>
32-33	Повторение изученного за год	2	
34	Резерв	1	

3 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Содержание
Упражнения на ориентировку в пространстве			
1-2	Техника безопасности и правила поведения на уроках ритмики. Правила приветствия и прощания /поклон/ Правильное исходное положение рук, ног, туловища.	2	Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну

3-4	Ходьба и бег по ориентирам.	2	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, перекладывать с места на место.
5-6	Построение и перестроение.	2	
7-8	Ориентировка в направлении движения вперед, назад, в круг, из круга	2	
Ритмико-гимнастические упражнения.			
9-11	Общеразвивающие упражнения	3	<i>Общеразвивающие упражнения.</i> Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета. Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой Ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки. <u>Упражнения на координацию движений.</u> Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя
12-14	Упражнения на координацию движений	3	
15-16	Упражнения на расслабление мышц.	2	

			<p>— к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. <u>Упражнения на расслабление мышц.</u> Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед.</p>
Музыкальные игры.			
17-18	Ритмические движения в соответствии с различным характером музыки	2	Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой, регистрами. Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа.
19-20	Имитационные упражнения и игры (игры на подражание конкретным образам).	2	
21-22	Музыкальные игры с предметами.	2	

			Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценировка доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Русские народные танцы. Пальчики и ручки. Инсценировка песни. Каравай. На горе-то калина
Азбука хореографии			
23-32	Знакомство с танцевальными движениями	10	Повторение элементов танца по программе. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев. Русские народные танцы.
33	Повторение изученного за год	1	

34	Резерв	1	
----	--------	---	--

4 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Содержание
Упражнения на ориентировку в пространстве			
1-2	Техника безопасности и правила поведения на уроках ритмики. Правила приветствия и прощания /поклон/ Правильное исходное положение рук, ног, туловища.	2	Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.
3-4	Различные виды ходьбы, бега со сменой направления по звуковому сигналу. Ходьба и бег по ориентирам. Строевые упражнения с различным ритмическим заданием.	2	
5	Построение и перестроение. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	1	
6	Ориентировка в направлении движения вперед, назад, в круг, из круга Понятия: линия танца, точки зала.	1	
Ритмико-гимнастические упражнения.			
7-9	Общеразвивающие упражнения	3	<i>Общеразвивающие упражнения.</i> Разведение рук

10-12	Упражнения на координацию движений	3	в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами.
13-14	Упражнения на расслабление мышц.	2	<p>Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета. Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой Ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки. <u>Упражнения на координацию движений.</u> Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.</p>

			<u>Упражнения на расслабление мышц.</u> Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед.
Музыкальные игры.			
15	Игра с чередованием музыкальных фраз. Суставная гимнастика.	1	Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой, регистрами. Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценировка доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Русские народные танцы. Пальчики и ручки. Инсценировка песни. Каравай. На горе-то калина
16	Игра «Марионетки». Суставная гимнастика.	1	
17	Игра «Вальс, полька, марш». Дыхательная гимнастика.	1	
18	Игра «Повторяй за мной». Дыхательная гимнастика.	1	
19	Игра «Горелки», дыхательная гимнастика.	1	
20	Имитационные движения зверей, людей.	1	

Азбука хореографии

21	Знакомство с танцевальными движениями	1	Повторение элементов танца по программе. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев. Русские народные танцы.
22	Бодрый, спокойный, топающий шаг.		
23	Бег легкий, на полупальцах		
24	Прямой галоп.		
25	Русский танец, как часть национальной культуры.	1	
26	Постановка рук: на поясе в кулачках, скрещенные на груди.	1	
27	Танцевальный элемент русского танца: ковырялочка, присядка.	1	
28	Танцевальные упражнения парами.		
29	Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружение, хлопки.		
30	Разновидность выполнения движений (плавные, спокойные, быстрые, энергичные.)		
31	Смена движений со сменой музыкальных фраз, их характера. Элементы русского народного танца		
32	Знакомство с танцами народов мира	2	
33	Повторение изученного за год	1	
34	Резерв	1	

Материально-техническое оснащение

- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека
- детские песни из мультфильмов (премиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты, бубны, набор шумовых инструментов, маракасы, металлофоны.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597482

Владелец Новокрещенова Татьяна Николаевна

Действителен с 22.02.2023 по 22.02.2024