

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа г. Сосновка
Вятскополянского района Кировской области
МКОУ ООШ г.Сосновка

Принят педагогическим советом

Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

Утвержден

Приказ № 123-од от 30.08.2023

Директор _____ А.Г. Нейман

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Ритмика»

для обучающихся 1-4 классов

Автор-составитель:
учитель начальных классов Курбанова М.Ю.

г. Сосновка 2023 год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с :

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, (Приказ Минобрнауки России от 19. 12. 2014 № 1598).

Примерная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2).

В 2019-2020 учебном году по данной программе будут обучаться 1-4 класс.

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

Общая цель занятий ритмикой заключается в развитии двигательной активности обучающегося с ЗПР в процессе восприятия музыки.

В соответствии с обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ особыми образовательными потребностями определяются **общие задачи коррекционного курса**:

- 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.

В 1-4 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

- развитие восприятия музыки в исполнении педагога и аудиозаписи для формирования умений различать и опознавать музыку по темпу, плавности и силе звучания;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственной ориентировки и координации, четкости и точности движений;
- овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая гимнастика, танец) в сочетании с игрой на детских музыкальных инструментах и декламацией песен под музыку;
- овладение различными формами движения через выполнение их под музыку (ходьба, бег, танцевальные упражнения и др.);
- развитие физической выносливости и силы мышц всего тела;

- развитие чувства ритма и выразительности движений;
- эстетическое и эмоциональное развитие обучающихся с ЗПР через приобщение к музыке и танцам;
- коррекция познавательной сферы обучающихся с ЗПР и совершенствование регуляции поведения и деятельности.

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.

В 1-4 классе целесообразно в третьей или четвертой четверти обучения детей с ЗПР вводить упражнения с детскими музыкальными инструментами и декламацию песен под музыку. Это будет обеспечивать речевое сопровождение движений, согласующихся с музыкой.

Необходимо отметить, что такая работа должна только начинаться в 1 дополнительном классе и продолжаться в последующие годы обучения.

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.

Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение курса

Курс коррекционно-развивающей области «Ритмика» традиционно включается в содержание образования обучающихся с ЗПР. Он является необходимым, потому что типичная для детей эмоциональная незрелость, недостатки регуляции, незначительные двигательные расстройства, проявляющиеся как моторная неловкость, достаточно легко корригируются в ходе занятий ритмикой. Дети на занятиях приобщаются к музыке, учатся воспринимать на слух средства музыкальной выразительности (различать веселые и спокойные мелодии), усваивают метроритм и пр. Благодаря этому развивается не только чувство ритма, музыкальный слух и память, эстетический вкус, но и создаются предпосылки для прогресса в общем психологическом развитии.

Овладевая разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается мышечное чувство, координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус.

Постепенно музыка и движение интегрируются с речевым сопровождением. Последнее развивает слуховую память, способствует четкой артикуляции звуков,

выполняет психокоррекционную функцию. Отмечено, что занятия ритмикой положительно влияют на состояние познавательной сферы, а также развивают творческое воображение.

Уже в 1 классе решается задача интеграции музыки и движений или движений и речи. Начинают формировать сложные («тройные») связи и продолжают этот процесс в остальных классах начальной школы.

К основным направлениям работы в ходе реализации коррекционного курса «Ритмика» относят:

- восприятие музыки (определение на слух начала и окончания звучания музыки; различение и опознавание на слух громкой, тихой, негромкой музыки; быстрого, медленного, умеренного темпа; различение и опознавание на слух двухдольного, трехдольного, четырехдольного метра (полька, марш, вальс); плавной и отрывистой музыки);
- упражнения на ориентировку в пространстве (простейшие построения и перестроения (в одну или две линии, в колонну, в цепочку, в одну или две шеренги друг напротив друга, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в зале, различные положения в парах и т.д.); ходьба в шеренге (вперед, назад), по кругу, в заданном направлении, разными видами шага; повороты);
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц);
- упражнения с детскими музыкальными инструментами (игра на элементарных музыкальных инструментах (погремушка, металлофон, бубен, ксилофон, барабан, румба, маракас, треугольник, тарелки и др.);
- игры под музыку (музыкальные игры и игровые ситуации с музыкально-двигательными заданиями с элементами занимательности, соревнования);
- танцевальные упражнения (выполнение под музыку элементов танца и пляски, несложных композиций народных, бальных и современных танцев);
- упражнения с детскими музыкальными инструментами (игра на элементарных музыкальных инструментах (погремушка, металлофон, бубен, ксилофон, барабан, румба, маракас, треугольник, тарелки и др.);
- декламация песен под музыку (выразительная декламация песен под музыкальное сопровождение и управление педагога, воспроизведение ритмического рисунка мелодии, ее темпа, динамических оттенков, характера звуковедения (плавно, отрывисто), соответствующей манере исполнения (легко, более твердо и др.).

Место коррекционного курса в учебном плане.

Программа обучения для детей с ЗПР 33 часа (одно занятие в неделю) в 1 и 1 дополнительном классе и 34 часа (одно занятие в неделю) во 2 – 4 классах. Учебный процесс учащихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основе адаптированных общеобразовательных программ начального общего образования при одновременном сохранении коррекционной направленности педагогического процесса, которая реализуется через допустимые изменения в структурировании содержания, специфические методы, приемы работы.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка.

Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных рекомендаций примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Программа учебного предмета «Ритмика» построена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и направлена на:

- создание условий для художественного образования, эстетического воспитания, духовно-нравственного развития;
- формирование основ гражданской идентичности, своей этнической принадлежности как представителя народа, гражданина России;
- воспитание и развитие личностных качеств, позволяющих уважать и принимать духовные и культурные ценности разных народов;
- развитие личностных качеств, значимых для самоопределения, социализации, самореализации в процессе учебной и коллективной танцевальной деятельности;
- формирование основ танцевальной культуры средствами активной деятельности обучающихся;
- приобретение собственного опыта танцевальной деятельности;
- овладение духовными и культурными ценностями народов мира в процессе учебной и творческой деятельности.

Планируемые результаты реализации программы коррекционного курса "Ритмика"

Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и

плясовые движения.; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

Метапредметные результаты

- **регулятивные**
 - ✓ способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
 - ✓ в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
 - ✓ накопление представлений о ритме, синхронном движении.
 - ✓ наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности. Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
 - ✓ учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
 - ✓ планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
 - ✓ самовыражение
- **познавательные**
 - ✓ навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.
Учащиеся должны уметь:
 - ✓ готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
 - ✓ под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
 - ✓ ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
 - ✓ ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и 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.
- **коммуникативные**
 - ✓ умение координировать свои усилия с усилиями других;
 - ✓ задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.
 - ✓ учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
 - ✓ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
 - ✓ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
 - ✓ участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др
 - ✓ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
 - ✓ формулировать собственное мнение и позицию;
 - ✓ договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
 - ✓ умение координировать свои усилия с усилиями других.

Предметные результаты

В общей системе коррекционно-развивающей работы курс «Ритмика» позволяет проконтролировать наличие позитивных изменений по следующим параметрам: совершенствование двигательных умений и навыков, развитие эмоционально-волевой и познавательной сфер.

В области формирования двигательных умений и навыков:

- умение различать музыку по темпу, плавности и силе звучания для выполнения разнообразных ритмико-гимнастических и танцевальных упражнений;
- умение соблюдать темп движений и выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;
- совершенствование координационных движений (быстрота и точность реагирования на словесные и звуковые сигналы, согласованность действий рук, ног, туловища и др.);
- умение выполнять простейшие построения и перестроения;
- умение ходить в шеренге и разными видами шага;
- овладение простейшими элементами танца;
- умение выразительно передавать различные игровые образы, придумывать варианты образных движений в играх;
- появление возможности выполнять танцевальные движения под музыку с одновременным использованием музыкальных инструментов или декламацией стихов и песен (появление «тройных» связей);
- владение техникой элементарной мышечной релаксации.

В области развития эмоционально-личностной сферы и коррекции ее недостатков:

- проявление волевых и нравственных качеств при подготовке и участии в публичных выступлениях (концерты и праздники);
- умение выполнять задания взрослого и не подводить своих одноклассников, действовать в группе слаженно и сообща;
- умение управлять своими эмоциями в процессе взаимодействия со сверстниками;
- умение быть дисциплинированными, проявлять инициативность, ответственность.

В области коррекции недостатков развития познавательной сферы и формирования высших психических функций:

- расширение сферы жизненной компетенции за счет совершенствования ориентировки в пространстве, расширение знаний о танцах и танцевальных шагах, умении регулировать свое поведение на занятиях, концертах и праздниках;
- умение действовать по показу и по речевой инструкции при выполнении упражнений;
- умение контролировать технику выполнения движений, исправлять ошибки после указания на них;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания во внеурочное время под руководством взрослого и самостоятельно;
- умение адекватно оценивать собственные физические и творческие возможности;
- овладение индивидуальными комплексами упражнений лечебной и корригирующей гимнастики;
- умение оценивать и распределять физическую и эмоциональную нагрузку в соответствии со своими возможностями.

Содержание программы коррекционному курсу "Ритмика"

В 1 классе примерная рабочая программа курса содержит 5 разделов:

- «Музыка и движения» (основные упражнения и основные упражнения в парах);
- «Музыка и танец»;
- «Музыка, танец и музыкальные инструменты»
- «Движения и речь»;
- «Музыка, движение и речь».

У обучающихся с ЗПР необходимо формировать связь между музыкой и движениями (ритмико-гимнастические упражнения, танец), движениями и речью (упражнения под проговаривание стихов). После того как сформированы базовые умения, коррекционное содержание ритмики усложняется. Основная работа направлена на развитие «тройных» связей: музыки, танца и игры на музыкальных инструментах или декламации песен с комплексом танцевальных упражнений под музыкальное сопровождение.

В зависимости от целей и задач конкретного занятия педагог может отводить на каждый раздел различное количество времени (по собственному усмотрению). Структура занятий предполагается достаточно свободная, позволяющая сформировать необходимые умения и навыки. В начале и в конце каждого занятия должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Каждое занятие предполагает повторение пройденного на предыдущих. Это обязательно для занятий ритмикой, так как основная его часть включает как повторение, так и изучение нового материала. Большинство упражнений выполняется под музыку.

Обязательным для каждого занятия является комплекс общеразвивающих упражнений. Он определяется в зависимости от физических особенностей обучающихся с ЗПР.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Материальные средства:

- учебный кабинет, актовый зал;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты

Программа содержит 4 раздела в 1-4 классах:

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

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать*).

После того как ученики научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен (2 класс), таких, как «Почему медведь зимой спит», «Как на тоненький ледок», в которых надо раскрыть не только образ, но и общее содержание. В дальнейшем (3 класс) предлагается инсценирование хорошо известных детям сказок. Лучше всего начинать со сказок «Колобок», «Теремок». В 4 классе дети успешно показывают в движениях музыкальную сказку «Муха-Цокотуха».

Обучению младших школьников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

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

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

1 класс

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

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).

3. 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.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

Танцы и пляски

Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то».

Стукалка. Украинская народная мелодия.

Подружились. Музыка Т. Вилькорейской.

Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия.

Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.

2 класс

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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 враспынную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, переключать с места на место.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой

ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

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

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоче-. нившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

Танцы и пляски

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

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова.

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

3 класс

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны сдвиганиями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным

выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

4 класс

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и 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. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над

головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

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

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

Формы организации.

Основными формами внеурочной работы по физической культуре с учащимися специальных школ являются: групповая, массовая. Соревнования, конкурсы, турниры, концерты, секции, кружки.

Учебно-тематический план 2-4 класс

	Раздел	Количество часов по классам			
		2кл	3кл		4кл
1	Ритмико-гимнастические упражнения	9	9		9
2	Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами	7	7		7
3	Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку	9	9		9
4	Народные пляски и современные танцевальные движения	9	9		9
	Итого	34	34		34

Учебно-тематический план 1 класса

	Раздел	Количество часов по классам.	
		1 класс	1 доп. Кл.
1	«Музыка и движения» (основные упражнения и основные упражнения в парах);	11	11
2	«Музыка и танец»;	4	4
3	«Музыка, танец и музыкальные инструменты»	7	7
4	«Движения и речь»;	3	3
5	«Музыка, движение и речь».	8	8
	Итого.	33	

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

Календарно-тематическое планирование 1 класс.

№ п\п	Тема	Основные узловые моменты	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводный	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Бег. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	Изучают инструктаж ТБ, ходьбу.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
2	Разновидности ходьбы «Похлопаем и потопаем»	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	Изучают ходьбу, бег, игры.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
3	Танцевальный шаг на полупальцах	Разновидности прыжков. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах (под музыку). Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	Изучают прыжки, танцы.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
4	Перестроения	Разновидности	Изучают	Библиотека ФГИС «Моя школа»

		прыжков (с изменением ритма музыки). Перестроение под музыку. ОРУ. Танцевальный шаг. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	прыжки, перестроения под музыку.	https://lib.myschool.edu.ru Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
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.	Изучают бросок мяча, обруча. Игры.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
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.	Изучают перекатывание мяча, упражнения на релаксацию.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
7	Упражнение с препятствиями и на координацию движений	Перестроения. Разновидности ходьбы с преодолением препятствий с изменением ритма движений под различный темп музыки. ОРУ. Игра. Упражнение на релаксацию.	Повторяют перестроения, ходьбу под музыку.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
8	Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	Упражнение в движении с обручем, скакалкой, гимнастической палкой под изменяющийся темп музыки.	Изучают упражнения с обручем, скакалкой, палкой.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
9	Итоговое занятие	Участие в классном «Празднике осени»	Участвуют в классных праздниках	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
10	Вводный	Чередование	Знакомятся с	Библиотека ФГИС «Моя школа»

		ходьбы и бега. ОРУ. Упражнения развивающие музыкальный слух, ритм, память. Знакомство с барабаном. Отстукивание ритма на слух. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	музыкальными инструментами.	https://lib.myschool.edu.ru
11	Упражнения на внимание	Ходьба и бег чередуются с построениями под определенными долями музыкального произведения. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	Повторяют ходьбу и бег под музыку.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
12	Упражнение на расслабление мышц	Знакомство с колокольчиком, его звучанием. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	Знакомятся с новым инструментом.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
13	Упражнение на координацию движений	Основная стойка. Разновидности шага. Построение. ОРУ, Отстукивание, отзванивание ритма мелодий. Подвижная игра на развитие координационных способностей. Упражнение на релаксацию.	Изучают стойки, шаги, подвижные игры.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
14	Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы	ОРУ. Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	Повторяют ОРУ, подвижные игры.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
15	Упражнение на передачу в движении характера	Разновидности бега, учитывая характер музыки. Ритмико-	Изучение гимнастических упражнений с мячами.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru

	музыки, развитие двигательной активности	на гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Игра. Танец «Стукалка», с колокольчиками. Солирование с барабаном, с колокольчиками. Упражнение на релаксацию.	Изучение танца.	
16	Итоговое занятие	Участие в школьном празднике «Новогодний серпантин»	Участвуют в школьном празднике.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
17	Импровизация движений	Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	Импровизируют движения руками и ногами.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
18	Упражнение в равновесии	Перестроение. Строевые упражнения ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке и с мячами. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	Изучают перестроения, строевые упражнения.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
19	Индивидуальное творчество	Использование различных атрибутов для развития двигательной активности. Эстафеты со скакалками. Упражнение на релаксацию.	Изучают эстафеты со скакалками.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
20	Упражнения с гимнастическими палками	Чередование ходьбы и бега. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию.	Повторяют ходьбу и бег. Играют на уроке.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
21	Упражнения с обручем	Перестроения под музыку. ОРУ с	Перестраиваются под музыку.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru

		обручами. Эстафеты с обручами. Упражнение на релаксацию.	Повторяют эстафеты.	
22	Упражнения для развития ритма	Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. ОРУ. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию.	Изучают притопы, прихлопы.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
23	Упражнение на передачу в движении характера музыки	Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Танец «Стукалка». Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию.	Изучают гимн. Упражнения с мячами.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
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.	Бегают на носочках, пятках под ритм музыки.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
25	<u>Итоговое занятие</u>	Участие в классном празднике «День птиц»	Участвуют в праздниках.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
26	Танцевальные упражнения и движения	Танцевальные упражнения. Обучение танцевальным движениям: «Пружинка», «Кружение на месте». ОРУ в движении. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию.	Изучают танцевальные движения.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru

27	Соединение движения с музыкой	Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	Изучают танцевальные движения.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
28	Русские народные игры	Разучивание упражнения «потопаем, покружимся, похлопаем, покружимся». Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию.	Изучают танцевальные движения.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
29	Упражнение на развитие танцевального творчества	Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Разучивание танцев «Русская плясовая», «Хороводный». Упражнение на релаксацию.	Изучают танцевальные движения.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
30-33	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.	Изучают танцевальные движения.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
34	Итоговое занятие	Участие в школьном празднике «Последний звонок»	Участвуют в школьном празднике.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru

Календарно-тематическое планирование 2 класс.

п	Тема	Основные узловые моменты	Виды деятельности.	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводный	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Бег. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	Изучают инструктаж по ТБ, ходьбу, бег.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
2	Разновидности ходьбы	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	Изучают ходьбу, бег, ОРУ.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
3	Танцевальный шаг на полупальцах	Разновидности прыжков. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах (под музыку). Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	Учат прыжки, ОРУ. Танцевальные движения.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
4	Перестроения	Разновидности прыжков (с изменением ритма музыки). Перестроение под музыку. ОРУ. Танцевальный шаг. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	Изучают прыжки под ритм музыки.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
5	Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме	Подбрасывание малого мяча, обруча под счет из положения стоя, сидя, с изменением темпа счета,	Подкидывают мяч, обруч под музыку с изменением темпа.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru

		под музыку. ОРУ с флажками. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.		
6	Перекатывание , катание, бросание малого мяча под музыку	Перекатывание, катание малого мяча, чередуя с подбрасывания ми и передачами в движении под изменяющийся темп музыки. ОРУ. Упражнение на релаксацию.	Катают мяч и чередуют с передачами.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
7	Упражнение с препятствиями и на координацию движений	Перестроения. Разновидности ходьбы с преодолением м препятствий с изменением ритма движений под различный темп музыки. ОРУ. Игра. Упражнение на релаксацию.	Изучают перестроения, ходьбу, ОРУ.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
8	Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастическо й палкой	Упражнение в движении с обручем, скакалкой, гимнастической палкой под изменяющийся темп музыки.	Передвигаются с обручем, палкой, скакалкой.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
9	Итоговое занятие	Участие в классном «Празднике осени»	Участвуют в праздниках.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
10	Вводный	Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Упражнения развивающие музыкальный слух, ритм, память. Знакомство с	Бегают и прыгают с чередованием. ОРУ. Знакомятся с барабаном.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru

		барабаном. Отстукивание ритма на слух. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.		
11	Упражнения на внимание	Ходьба и бег чередуются с построениями под определенные доли музыкального произведения. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	Ходят и бегают под музыку.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
12	Упражнение на расслабление мышц	Знакомство с колокольчиком, его звучанием. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	Знакомятся с колокольчиком. Чередуют бег и ходьбу.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
13	Упражнение на координацию движений	Основная стойка. Разновидности шага. Построение. ОРУ, Отстукивание, отзванивание ритма мелодий. Подвижная игра на развитие координационных способностей. Упражнение на релаксацию.	Изучают основную стойку, перестроения. Играют на развитие координационных способностей.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
14	Импровизация движений с колокольчиком и на музыкальные темы	ОРУ. Движение руками и ногами под динамические акценты музыки.	Двигаются под музыку.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru

		Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.		
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 и. Солирование с барабаном, с колокольчиками и. Упражнение на релаксацию.	Изучают бег, танец с колокольчиками, с барабаном.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
16	Итоговое занятие	Участие в школьном празднике «Новогодний серпантин»	Участвуют в школьном празднике.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
17	Импровизация движений	Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	Двигаются под музыку.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
18	Упражнение в равновесии	Перестроение. Строевые упражнения ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке и с мячами. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	Перестраиваются в колонны, повторяют строевые упражнения, изучают упражнения на гимнастической скамье.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
19	Индивидуальное творчество	Использование различных атрибутов для развития двигательной	Занимаются с разным инвентарем, бегают, прыгают со скакалкой.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru

		активности. Эстафеты со скакалками. Упражнение на релаксацию.		
20	Упражнения с гимнастическими палками	Чередование ходьбы и бега. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию.	Бегают и ходят с чередованием, ОРУ с гимнастическими палками.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
21	Упражнения с обручем	Перестроения под музыку. ОРУ с обручами. Эстафеты с обручами. Упражнение на релаксацию.	Перестраиваются под музыку, упражнения с обручами.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
22	Упражнения для развития ритма	Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. ОРУ. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию.	Выполняют притопы и прихлопы под ритм.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
23	Упражнение на передачу в движении характера музыки	Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Танец «Стукалка». Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию.	Занимаются с мячами. Изучают танец.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
24	Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание	Бег на полупальцах, притопы, вступая в нужное время, учитывая характер музыки.	Бегают, притопывают вступая в нужное время. Играют Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru под музыку.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru

		Ритмико-гимнастические упражнения с флажками. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию.		
25	Итоговое занятие	Участие в классном празднике «День птиц»	Участвуют в празднике.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
26	Танцевальные упражнения и движения	Танцевальные упражнения. Обучение танцевальным движениям: «Пружинка», «Кружение на месте». ОРУ в движении. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию.	Изучают танцевальные упражнения, Играют.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
27	Соединение движения с музыкой	Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	Изучают танцевальный шаг.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
28	Русские народные игры	Разучивание упражнения «потопаем покружимся, похлопаем, покружимся». Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию.	Изучают упражнения.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
29	Упражнение на развитие танцевального творчества	Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп».	Изучают танцевальные упражнения.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru

		Разучивание танцев «Русская плясовая», «Хороводный». Упражнение на релаксацию.		
30 - 33	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.	Изучают танцевальные упражнения.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
34	Итоговое занятие	Участие в школьном празднике «Последний звонок»	Участвуют в празднике.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru

Календарно-тематическое планирование 3 класс.

№ п/п	Тема	Основные узловые моменты	Виды деятельности.	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводный	Инструктаж по ТБ. Разные виды ходьбы под счет, под музыку, виды бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для формирования	Изучают инструктаж по ТБ. Ходьбу, бег. Играют в подвижные игры.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru

		правильной осанки.		
2	Разновидности ходьбы	Разновидности ходьбы и бега в зависимости от характера музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение для развития быстроты реакции движения.	Изучают ходьбу и бег. Играют в подвижные игры.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
3	Танцевальный шаг на полупальцах	Разновидности прыжков под счет. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах. Подвижная игра. Упражнения для развития координационных способностей	Изучают прыжки под счет. Танцевальный шаг.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
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	Изучают прыжки. Перестроения в шеренгу, в круг. Танцевальный шаг	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
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	Подбрасывают мяч, обруч из положения сидя, стоя. Играют.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
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.	Изучают перекат, подбрасывание мяча под музыку. Играют.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru

		Упражнения для развития пространственной ориентировки		
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	Изучают перестроения, ходьбу, ОРУ.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
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	Передвигаются с обручем, палкой, скакалкой. Выполняют упражнения для мышц пресса.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
9	Итоговое занятие	Участие в школьных и классных праздниках и концертах	Участвуют в праздниках.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
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	Изучают чередование ходьбы и бега, знакомятся с барабаном.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
11	Упражнения на	Чередование	Изучают	Библиотека ФГИС «Моя

	внимание	ходьбы и бега с построениями под определенные доли музыкального произведения. ОРУ. Подвижная игра. Имитационные упражнения	чередование ходьбы и бега с музыкой. Играют.	школа» https://lib.myschool.edu.ru
12	Упражнение на расслабление мышц	Чередование ходьбы и бега. Знакомство с колокольчиком, его звучанием. ОРУ. Танцевальные движения. Подвижная игра. Упр. на релаксацию	Повторяют чередование ходьбы и бега. Знакомятся с колокольчиком. Танцуют.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
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	Изучают стойки, перестроения, играют, бегают.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
14	Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы	Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Упр. для формирования правильной осанки. Танец «Стукалка»	Двигаются под музыку.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
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	Упражняются с мячами, барабаном и колокольчиком.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru

		координационных способностей		
16	Итоговое занятие	Участие в школьных и классных праздниках и концертах	Участвуют на концертах.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
17	Импровизация движений	Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Упр. для развития быстроты реакции	Двигаются под музыку.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
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	Строятся по местам. Выполняют стойки. Двигаются по гимнастической скамье. Передвигаются через мячи.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
19	Индивидуальное творчество	Использование различных атрибутов, пособий для развития двигательной активности. ОРУ. Эстафеты со скакалками. Упр. для формирования правильной осанки	Используют разные предметы для двигательной активности. Упражняются со скакалками.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
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	Выполняют ходьбу и бег с чередованием. Играют.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
21	Упражнения для развития ритма	Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение	Играют с обручами.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru

		притопов, прихлопов. Сужение и расширение круга. ОРУ. Эстафета с обручами. Упр. для развития пластичности		
22	Упражнения на передачу в движении характера музыки	Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма	Играют с мячами. Развивают чувства ритма.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
23	Упражнения на умение сочетать движение с музыкой	Ритмико-гимнастические упр. с флажками. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма	Упражняются с помощью флажков. Развивают чувства ритма.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
24	Упражнения на внимание	Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, учитывая характер музыки. ОРУ. Музыкальная игра. Упражнение на расслабление	Бегают под ритм музыки. Играют под музыку.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
25	Итоговое занятие	Участие в школьных и классных праздниках и концертах	Участвуют в праздниках. Выступают на концерте.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
26	Танцевальные упражнения	Танцевальные упражнения. ОРУ в движении. Подвижная игра. Упр. для развития чувства ритма	Изучают танцевальные упражнения. Играют.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
27	Танцевальные движения	Обучение танцевальным движениям. ОРУ. Музыкальная игра. Упр. для укрепления свода стопы	Изучают танцевальные движения. Изучают упражнения для укрепления стопы.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
28	Соединение движения с музыкой	Изучение танцевального шага «Галоп» под	Изучают танцевальный шаг. Играют.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru

		различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упр. для расслабления	Расслабляются с помощью упражнений.	
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.	Изучают танцевальные упражнения.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
30-33	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	Изучают танцевальные упражнения.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
34	Итоговое занятие	Участие в школьных и классных праздниках и концертах	Выступают на концертах.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru

Календарно-тематическое планирование 4 класс.

№ п/п	Тема	Основные узловые моменты	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводный	Инструктаж по ТБ. Разные виды ходьбы под счет, под музыку, виды бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для формирования правильной осанки.	Изучают инструктаж по ТБ. Ходят, бегают под музыку, под счет. Играют.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
2	Разновидности ходьбы	Ходьба и бег под музыку с	Передвигаются под музыку с	Библиотека ФГИС «Моя школа»

		изменением темпа движения. Отражение разными видами ходьбы ритмического рисунка мелодии. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение для развития быстроты реакции движения.	изменением темпа. Играют. Изображают ходьбой ритмический рисунок мелодии.	https://lib.myschool.edu.ru
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	Прыгают под счет. Танцуют на носочках. Играют.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
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	Прыгают с изменением ритма. Перестраиваются под музыку. Играют.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
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.	Изучают подбрасывание малого мяча, обруча. Составляют ритмический рисунок. Играют.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru

		Подвижная игра. ОРУ с флажками. Упражнения для укрепления свода стопы		
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	Изучают перекатывание малого мяча, подбрасывание под ритм музыки. Играют.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
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	Изучают перестроения, разные виды ходьбы. Ходят и бегают с чередованием, под темп музыки. Играют. Изучают упражнения для гибкости.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
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	Изучают передвижения с гимнастическими палками, скакалками, обручем под музыку. Играют. Поднимают туловище (пресс).	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru

9	Итоговое занятие	Участие в школьных и классных праздниках и концертах	Выступают на концертах.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
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	Чередуют бег и ходьбу. Развивают музыкальный слух, память, ритм. Знакомятся с барабаном. Играют.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
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	Бегают и ходят чередованием под музыку. Передвигаются под ритм барабана. Играют.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
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	Чередуют ходьбу и бег. Знакомятся с колокольчиком. Передвигаются под ритм колокольчика. Изучение танцевальных упражнений. Играют.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
13	Упражнение на координацию	Основная стойка. Построения.	Изучают основные стойки.	Библиотека ФГИС «Моя школа»

	движений и на развитие двигательной активности	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	Строятся. Передвигаются под различный ритм. Играют.	https://lib.myschool.edu.ru
14	Импровизация с 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»	Двигают руками и ногами под музыку. Передают на инструментах ритм знакомых песен.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
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	Передвигаются под ритм с мячами. Танцуют с колокольчиком.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
16	Итоговое занятие	Участие в школьных и классных праздниках и концертах	Выступают на концертах.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
17	Импровизация движений	Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Свободные движения под музыку разного характера на	Двигаются под динамические акценты музыки. Двигаются под музыку. Развивают быстроту реакции с	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru

		определенную тему. Упр. для развития быстроты реакции	помощью упражнений.	
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	Перестраиваются по местам. Изучают стойки, ходьбу по гимнастической скамейке. Перешагивают через мячи. Играют.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
19	Индивидуальное творчество	Использование различных атрибутов, пособий для развития двигательной активности. ОРУ. Эстафеты со скакалками. Упр. для формирования правильной осанки	Упражняются с помощью атрибутики. Играют со скакалками. Изучают упражнения для правильной осанки.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
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	Двигаются чередуя ходьбу и бег. Занимаются с гимнастическими палками и обручами. Играют.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
21	Упражнения для развития ритма	Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение	Передвигаются под ритм. Сузжают и расширяют круг на время.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru

		притопов, прихлопов. Подражательные движения. Сужение и расширение круга. ОРУ. Эстафета с обручами. Упр. для развития пластичности	Играют.	
22	Упражнения на передачу в движении характера музыки	Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма	Упражняются с мячами. Играют под музыку.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
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	Играют с флажками, под музыку. Запоминают свободные движения под музыку.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
24	Упражнения на внимание	Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, учитывая характер музыки. Подражательные движения. ОРУ. Музыкальная игра. Упражнение на расслабление	Бегают на носочках под музыку. Играют под музыку.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
25	Итоговое занятие	Участие в школьных и классных праздниках и концертах	Выступают на концертах.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
26	Танцевальные упражнения	Танцевальные упражнения. ОРУ в движении.	Изучают танцевальные упражнения.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru

		Подвижная игра. Упр. для развития чувства ритма	Играют.	
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	Изучают новые элементы танца. Играют под музыку.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
28	Соединение движения с музыкой	Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упр. для расслабления	Изучают танцевальный шаг. Играют. Расслабляются.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
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.	Изучают новые движения танца. Развивают чувства ритма.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
30-33	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	Изучают танцевальные упражнения. Играют. Расслабляются.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru
34	Итоговое занятие	Участие в школьных и классных праздниках и концертах	Выступают на концерте, участвуют на празднике.	Библиотека ФГИС «Моя школа» https://lib.myschool.edu.ru

Список литературы

1. Н.И. Дереклеева «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (М.: ВАКО, 2007)
2. С.В. Добовчук «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008) «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Авторсоставитель С.А. Авилова, Т.В.
3. В.И. Ковалько «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
4. В.В. Петрусинский «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
5. Т.А. Затымина, Л.В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебнометодическое пособие». (М.: Издательство «Глобус», 2009)
6. В.Г. Шершнева «От ритмики к танцу». -М., 2008
7. www.dance-city.narod.ru
8. www.danceon.ru