

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **коррекционного курса**

### **«Ритмика»**

#### **для обучающихся 1-4 классов (вариант 7.2.)**

#### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа коррекционного «Ритмика» включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения коррекционного курса, место в структуре плана внеурочной деятельности, а также подходы к отбору содержания и планируемым результатам.

Содержание обучения представлено темами, которые предлагаются для обязательного изучения в 1-4 классах коррекционно-развивающего обучения для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2) на уровне начального общего образования.

Планируемые результаты освоения курса включают личностные, метапредметные результаты за период обучения, а также предметные достижения обучающихся на уровне начального общего образования.

#### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Обучение ритмической культуре в классах коррекционно-развивающего обучения обусловлено необходимостью коррекционных отклонений в развитии моторной и речемоторной деятельности обучающихся средствами музыкально-ритмической деятельности. Этот курс способствует совершенствованию двигательных навыков, пространственной ориентировке и координации обучающихся, улучшает их осанку, повышает жизненный тонус, что благоприятно сказывается на всей учебной деятельности детей с задержкой психического развития. Преподавание ритмики для обучающихся с ЗПР обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Специфические средства воздействия, свойственные ритмике, способствуют общему развитию обучающихся с ОВЗ, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию. Содержанием работы на занятиях ритмикой является музыкально-ритмическая деятельность обучающихся. Они учатся

слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах. В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представления обучающихся о пространстве и умения ориентироваться в нем. Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т.д. – развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у обучающихся подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук.

Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у обучающихся с ОВЗ часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук. Скованность или вялость, отсутствие дифференцировки и точности движений мешают овладению навыками письма и трудовыми приемами. В то же время этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у обучающихся, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений. Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз. Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у обучающихся активность и воображение, координацию и выразительность движений. Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, обучающиеся приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо общаться друг с другом.

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Приоритетная цель программы:

- развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки;
- коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности;
- развитие общей и речевой моторики, ориентировки в пространстве, укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни;
- воспитание культуры движения с помощью музыкально-ритмических игр, повышение творческой активности и фантазии обучающихся, средствами импровизации движений музыкально-ритмического характера;
- коррекция и развитие психомоторных способностей обучающихся с задержкой психического развития средствами музыкальной, двигательной и игровой деятельности, преодоление отклонений в их психическом и физическом развитии.

Достижение цели изучения курса определяется решением следующих задач:

- коррекция всех компонентов психофизического, интеллектуального, личностного развития обучающихся с ЗПР с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей;

- развитие активности, самостоятельности и независимости в повседневной жизни;

- развитие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося в разных видах деятельности;

- формирование основ нравственного самосознания личности, умения правильно оценивать окружающее и самих себя;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результата;

- расширение представлений обучающегося о мире и о себе, его социального опыта;

- формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям; - формирование умений, навыков социального общения людей;

- расширение круга общения, выход обучающегося за пределы семьи и образовательной организации;

- развитие навыков осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими детьми в решении общих проблем;

- укрепление доверия к другим людям;

- развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им;

- эстетическое воспитание, развитие эмоционально-волевой и познавательной сферы, творческих возможностей обучающихся, обогащение общего и речевого развития, расширение кругозора;

- развитие восприятия музыки;

- формирование правильных, координированных, выразительных и ритмичных движений под музыку (основных, элементарных гимнастических и танцевальных), правильной осанки, умений выполнять построения и перестроения, исполнять под музыку несложные композиции народных, бальных и современных танцев, импровизировать движения под музыку;

- формирование умений эмоционально, выразительно и ритмично исполнять музыкальные пьесы на элементарных музыкальных инструментах в ансамбле под аккомпанемент учителя;

- развитие у обучающихся стремления и умений применять приобретенный опыт в музыкально-ритмической деятельности во внеурочное время, в том числе при реализации совместных проектов со сверстниками.

Ввиду психологических особенностей детей с нарушением познавательной деятельности, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Ритмико-гимнастические упражнения.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами.

Игры под музыку.

Танцевальные упражнения.

На занятиях коррекционного курса «Ритмика» постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки обучающиеся привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках. Занятия ритмикой тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняют друг друга. Ведь именно занятия ритмикой наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На занятиях дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений. Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Занятия ритмикой оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность, повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса.

#### **МЕСТО КУРСА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**

Общее число часов для изучения курса – 135 часов: в 1 классе – 33 часа (1 час в неделю, 33 учебные недели), в о 2-4 классах по 34 часа (1 час в неделю, 34 учебные недели).

Направление курса: коррекционно-развивающая область.

Форма организации: практические занятия с использованием гимнастических ковриков, музыкального сопровождения, спортивного инвентаря, музыкального проигрывателя.

#### **Содержание коррекционного курса**

##### **1 класс**

##### **Упражнения на ориентирование в пространстве**

Правильное исходное положение. Перестроение из шеренги в круг, цепочка. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Направления движений вперед, назад, направо, налево .

Направления движений в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

##### **Ритмико-гимнастические упражнения**

##### **Общеразвивающие упражнения**

Наклоны и повороты туловища. Приседания с опорой и без опоры. Приседания с предметами. Упражнения на выработку осанки.

##### **Упражнения на координацию движений**

Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения правой и

левой рук. Одновременные движения рук и ног. Смена позиций рук. Свободное круговое движение рук. «Маятник».

Упражнения на расслабление мышц

Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Координация движений, регулируемых музыкой

Движения кистей рук в разных направлениях. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане.

Игры под музыку

Ритмичные движения в соответствии с характером музыки. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Имитационные упражнения. Движения транспорта, людей. Музыкальные игры с предметами.

Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах, прямой галоп. Элементы русской пляски. Движения парами. Танец «Пляска с притопами».

2 класс

Упражнения на ориентирование в пространстве

Ходьба вдоль с поворотами. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги. Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы. Наклоны туловища. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук. Повороты туловища с передачей предмета. Движения рук и ног. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений

Перекрестные движения. Сопряженные движения рук и ног. Одновременные движения рук и ног. Ускорение и замедление движений. Смена движений.

Упражнения на расслабление мышц

Встряхивание и раскачивание рук. Раскачивание рук поочередно и вместе. Выбрасывание ног.

Координация движений, регулируемых музыкой

Круговые движения. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне. Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане.

Игры под музыку

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки. Различение изменений в музыке. Передача в движениях игровых образов. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен.

Танцевальные упражнения

Тихая ходьба, пружинящий шаг. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки, хлопки, полька. Переменные притопы. Элементы русской пляски. Движения местных народных танцев.

3 класс

Упражнения на ориентирование в пространстве

Ходьба разным шагом. Чередование видов ходьбы. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три круга. Перестроение из одного круга в концентрические круги. Выполнение движений с предметами.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях. Поднимание на носках и приседание. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений

Одновременные движения рук и ног. Круговые движения ног и рук. Упражнения с предметами. Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков.

Упражнения на расслабление мышц

Напряжение и расслабление мышцы рук, пальцев, плеча. Перенесение тяжести тела.

Координация движений, регулируемых музыкой

Упражнение с барабанными палочками. Исполнение гаммы на музыкальных инструментах. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

Игры под музыку

Передача в движениях частей музыкального произведения. Передача в движении динамического нарастания в музыке. Ускорение и замедление темпа движений. Широкий, высокий бег; элементы движений и танца. Передаче игровых образов. Смена ролей в импровизации. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения

Элементы хороводного танца. Шаг на носках. Шаг польки. Сильные поскоки, боковой галоп. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Элементы русской пляски. Основные движения народных танцев.

4 класс

Упражнения на ориентирование в пространстве

Перестроение в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из колонн в круги. Перестроение из кругов в звездочки и карусели. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения. Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Движения головы и туловища. Круговые движения плеч. Движения кистей рук. Круговые движения и повороты туловища. Сочетания движений ног. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений

Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы. Упражнения под музыку. Самостоятельное составление ритмических рисунков. Сочетание хлопков и притопов с предметами.

Упражнения на расслабление мышц

Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением. Расслабление и опускание головы, корпуса с позиции стоя, сидя

Координация движений, регулируемых музыкой Упражнения на детском

пианино. Движения пальцев рук, кистей. Передача основного ритма знакомой песни Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике.

Игры под музыку

Передача в движении ритмического рисунка. Смена движения в соответствии со сменой частей. Начало движения. Разучивание игр, элементов танцевальных движений. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения

Галоп. Элементы русской пляски. Присядка. Круговой галоп. Шаг кадрили. Пружинящий бег Поскоки с продвижением. Элементы народных танцев.

Планируемые результаты освоения программы коррекционного курса «Ритмика» на уровне начального общего образования.

В результате изучения коррекционного курса на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории подвижных игр;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе участия в подвижных играх;

понимание ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях во время участия в подвижных играх.

В результате изучения курса на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие метапредметные результаты:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

владение способностью принимать и сохранять цели и задачи любого вида деятельности, поиск средств ее осуществления;

освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

наблюдение за различными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности, понимание их специфики и эстетического многообразия;

умение работать в материальной и информационной среде НОО (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

сформированность компенсаторных способов деятельности;

развитие художественного вкуса, устойчивого интереса к музыкально-ритмическому искусству и различным видам (или какому-либо виду) творческой деятельности;

развитое художественное восприятие, умение оценивать произведения разных видов искусств, размышлять о музыке и танцевальном искусстве как способе выражения духовных переживаний человека;

общее понятие о роли музыки в жизни человека и его духовно-нравственном развитии, знание основных закономерностей музыкального и танцевального искусства;

представление о художественной картине мира на основе освоения отечественных традиций и постижения историко-культурной, этнической, региональной самобытности музыкального и танцевального искусства разных народов.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

ориентированность в культурном многообразии окружающей действительности, участие в жизни класса;

определение общей цели и путей ее достижения;

умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий с правилами подвижных игр;

оценивать сложность возникающих задач, предлагать их совместное коллективное решение.

Предметные результаты изучения курса. Предметных результатов:

1 класс

Минимальный уровень:

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.

Достаточный уровень:

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

организованно строиться (быстро, точно);  
сохранять правильную дистанцию в колонне парами;  
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.

## 2 класс

### Минимальный уровень:

уметь принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;  
организованно строиться (быстро, точно);  
сохранять правильную дистанцию в колонне парами;  
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.

### Достаточный уровень:

уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;  
соблюдать правильную дистанцию в колонне по три;  
самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;  
ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;  
передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;  
самостоятельно передавать хлопками более сложный ритмический рисунок мелодии;  
повторять любой ритм, заданный учителем;  
задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

## 3 класс

### Минимальный уровень:

уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;  
соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;  
самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений,

руководствуясь музыкой;

ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;

передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;

передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;

повторять любой ритм, заданный учителем;

задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

Достаточный уровень:

самостоятельно уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;

четко различать двухчастную и трехчастную форму в музыке, показывать в движении характер контрастных частей;

отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно самостоятельно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;

различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

4 класс

Минимальный уровень:

уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;

различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;

отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;

различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

Достаточный уровень:

знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений;

уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг;

знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций;

уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на музыкальных

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

| № п/п | Название блоков, модулей, разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------|----------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                    | Всего            |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1     | Упражнения на ориентирование в пространстве        | 7                | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a><br><a href="http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf">http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf</a> |
| 2     | Ритмико-гимнастические упражнения                  | 11               | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a><br><a href="https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MVM-001.HTM#\$p1">https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MVM-001.HTM#\$p1</a>                                                                     |
| 3     | Упражнения с детскими музыкальными инструментами   | 3                | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>                                                                                                                                                                                    |
| 4     | Игры под музыку                                    | 5                | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a><br><a href="https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8">https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8</a>                                                                 |
| 5     | Танцевальные упражнения                            | 7                |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|       | Итого                                              | 33               |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## 2 КЛАСС

| № п/п | Название блоков, модулей, разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------|----------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                    | Всего            |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1     | Упражнения на ориентирование в пространстве        | 5                | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a><br><a href="http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf">http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf</a> |
| 2     | Ритмико-гимнастические упражнения                  | 15               | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a><br><a href="https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MVM-001.HTM#\$p1">https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MVM-001.HTM#\$p1</a>                                                                     |
| 3     | Упражнения с детскими музыкальными инструментами   | 4                | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>                                                                                                                                                                                    |
| 4     | Игры под музыку                                    | 5                | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a><br><a href="https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8">https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8</a>                                                                 |
| 5     | Танцевальные упражнения                            | 5                |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|  |       |    |  |
|--|-------|----|--|
|  | Итого | 34 |  |
|--|-------|----|--|

### 3 КЛАСС

| № п/п | Название блоков, модулей, разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------|----------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                    | Всего            |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1     | Упражнения на ориентирование в пространстве        | 6                | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a><br><a href="http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf">http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf</a> |
| 2     | Ритмико-гимнастические упражнения                  | 10               | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a><br><a href="https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MVM-001.HTM#\$p1">https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MVM-001.HTM#\$p1</a>                                                                     |
| 3     | Упражнения с детскими музыкальными инструментами   | 3                | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>                                                                                                                                                                                    |
| 4     | Игры под музыку                                    | 8                | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a><br><a href="https://youtu.be/PJzvd pzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8">https://youtu.be/PJzvd pzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8</a>                                                               |
| 5     | Танцевальные упражнения                            | 7                |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|       | Итого                                              | 34               |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

### 4 КЛАСС

| № п/п | Название блоков, модулей, разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------|----------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                    | Всего            |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1     | Упражнения на ориентирование в пространстве        | 6                | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a><br><a href="http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf">http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf</a> |
| 2     | Ритмико-гимнастические упражнения                  | 12               | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a><br><a href="https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MVM-001.HTM#\$p1">https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MVM-001.HTM#\$p1</a>                                                                     |
| 3     | Упражнения с детскими музыкальными инструментами   | 3                | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>                                                                                                                                                                                    |
| 4     | Игры под музыку                                    | 6                | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a><br><a href="https://youtu.be/PJzvd pzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8">https://youtu.be/PJzvd pzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8</a>                                                               |
| 5     | Танцевальные упражнения                            | 7                |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|       | Итого                                              | 34               |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

# 1 КЛАСС

| №<br>п/п | Название блоков, модулей, разделов и тем программы                                                              | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                 | Всего            |                                                |
| 1        | Упражнения на ориентирование в пространстве. Правильное исходное положение.                                     | 1                |                                                |
| 2        | Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из шеренги в круг, цепочка.                           | 1                |                                                |
| 3        | Упражнения на ориентирование в пространстве. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. | 1                |                                                |
| 4        | Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами                                                 | 1                |                                                |
| 5        | Ритмико-гимнастические упражнения. Перекрестное поднимание и опускание рук.                                     | 1                |                                                |
| 6        | Ритмико-гимнастические упражнения. Одновременные движения правой и левой рук                                    | 1                |                                                |
| 7        | Ритмико-гимнастические упражнения. Свободное круговое движение рук.                                             | 1                |                                                |
| 8        | Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).                          | 1                |                                                |
| 9        | Координация движений, регулируемых музыкой. Движения кистей рук в разных направлениях.                          | 1                |                                                |
| 10       | Игры под музыку. Ритмичные движения в соответствии с характером музыки                                          | 1                |                                                |
| 11       | Игры под музыку. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке                          | 1                |                                                |
| 12       | Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями                                                  | 1                |                                                |
| 13       | Танцевальные упражнения. Бодрый, спокойный, топающий шаг.                                                       | 1                |                                                |
| 14       | Танцевальные упражнения. Бег легкий, на полупальцах.                                                            | 1                |                                                |
| 15       | Танцевальные упражнения. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп.                                             | 1                |                                                |

|    |                                                                                                           |   |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 16 | Упражнения на ориентирование в пространстве.<br>Направления движений вперед, назад, направо, налево.      | 1 |  |
| 17 | Упражнения на ориентирование в пространстве.<br>Направления движений в круг, из круга.                    | 1 |  |
| 18 | Упражнения на ориентирование в пространстве.<br>Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. | 1 |  |
| 19 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения.<br>Наклоны и повороты туловища                         | 1 |  |
| 20 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения.<br>Приседания с опорой и без опоры                     | 1 |  |
| 21 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения.<br>Приседания с предметами                             | 1 |  |
| 22 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения.<br>Упражнения на выработку осанки.                     | 1 |  |
| 23 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений.<br>Одновременные движения рук и ног.           | 1 |  |
| 24 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Смена позиций рук                              | 1 |  |
| 25 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Свободное круговое движение рук. «Маятник»     | 1 |  |
| 26 | Музыкальные инструменты.<br>Упражнения для пальцев рук на детском пианино.                                | 1 |  |
| 27 | Движения под музыку. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане                                | 1 |  |
| 28 | Игры под музыку. Имитационные упражнения.                                                                 | 1 |  |
| 29 | Игры под музыку. Движения транспорта, людей.                                                              | 1 |  |
| 30 | Музыкальные игры с предметами.                                                                            | 1 |  |
| 31 | Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски                                                          | 1 |  |
| 32 | Танцевальные упражнения. Движения парами                                                                  | 1 |  |
| 33 | Танец «Пляска с притопами»                                                                                | 1 |  |

|                                     |    |  |
|-------------------------------------|----|--|
| Общее количество часов по программе | 33 |  |
|-------------------------------------|----|--|

## 2 КЛАСС

| №<br>п/п | Название блоков, модулей, разделов и тем программы                                                          | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------|
|          |                                                                                                             | Всего            |                                                |
| 1        | Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба вдоль стен с поворотами.                                  | 1                |                                                |
| 2        | Упражнения на ориентировку в пространстве. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.              | 1                |                                                |
| 3        | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения с лентами                                     | 1                |                                                |
| 4        | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты головы                                | 1                |                                                |
| 5        | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны туловища                                         | 1                |                                                |
| 6        | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук | 1                |                                                |
| 7        | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Перекрестные движения                            | 1                |                                                |
| 8        | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сопряженные движения рук и ног                   | 1                |                                                |
| 9        | Координационные движения, регулируемые музыкой. Круговые движения руками.                                   | 1                |                                                |
| 10       | Упражнения на детских музыкальных инструментах                                                              | 1                |                                                |
| 11       | Игры под музыку. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки                       | 1                |                                                |
| 12       | Игры под музыку. Различение изменений в музыке.                                                             | 1                |                                                |
| 13       | Танцевальные упражнения. Тихая ходьба, пружинящий шаг.                                                      | 1                |                                                |
| 14       | Танцевальные упражнения. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Хлопки. Полька.                              | 1                |                                                |

|    |                                                                                                       |   |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 15 | Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонны парами в колонну по одному.      | 1 |  |
| 16 | Упражнения на ориентирование в пространстве. Построение круга из шеренги                              | 1 |  |
| 17 | Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами   | 1 |  |
| 18 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Повороты туловища с передачей предмета             | 1 |  |
| 19 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения рук и ног.                                | 1 |  |
| 20 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки                     | 1 |  |
| 21 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.          | 1 |  |
| 22 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Ускорение и замедление движений            | 1 |  |
| 23 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Смена движений.                            | 1 |  |
| 24 | Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Встряхивание и раскачивание рук.              | 1 |  |
| 25 | Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Раскачивание рук поочередно и вместе          | 1 |  |
| 26 | Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Выбрасывание ног                              | 1 |  |
| 27 | Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне    | 1 |  |
| 28 | Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане | 1 |  |
| 29 | Игры под музыку. Передача в движениях игровых образов.                                                | 1 |  |
| 30 | Игры под музыку. Игры с пением и речевым сопровождением.                                              | 1 |  |

|                                     |                                                               |    |  |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----|--|
| 31                                  | Игры под музыку. Инсценирование доступных песен.              | 1  |  |
| 32                                  | Танцевальные упражнения. Переменные притопы.                  | 1  |  |
| 33                                  | Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски              | 1  |  |
| 34                                  | Танцевальные упражнения. движения местных народных танцев. РК | 1  |  |
| Общее количество часов по программе |                                                               | 34 |  |

### 3 КЛАСС

| № п/п | Название блоков, модулей, разделов и тем программы                                                         | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------|
|       |                                                                                                            | Всего            |                                                |
| 1     | Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба разным шагом.                                            | 1                |                                                |
| 2     | Упражнения на ориентировку в пространстве. Чередование видов ходьбы.                                       | 1                |                                                |
| 3     | Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в колонны по три.                                    | 1                |                                                |
| 4     | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы.           | 1                |                                                |
| 5     | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения рук в разных направлениях                      | 1                |                                                |
| 6     | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.               | 1                |                                                |
| 7     | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Круговые движения ног и рук.                    | 1                |                                                |
| 8     | Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Напряжение, расслабление мышц рук, пальцев, плеча. | 1                |                                                |
| 9     | Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения                                     | 1                |                                                |
| 10    | Игры под музыку. Передача в движении динамического нарастания в музыке                                     | 1                |                                                |
| 11    | Танцевальные упражнения. Элементы хороводного танца                                                        | 1                |                                                |

|    |                                                                                                                                       |   |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 12 | Танцевальные упражнения. Шаг на носках                                                                                                | 1 |  |
| 13 | Танцевальные упражнения. Шаг польки.                                                                                                  | 1 |  |
| 14 | Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из одного круга в два, три круга                                            | 1 |  |
| 15 | Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из одного круга в концентрические круги                                     | 1 |  |
| 16 | Музыкальные инструменты. Упражнение с барабанными палочками.                                                                          | 1 |  |
| 17 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Поднимание на носках и приседание                                                  | 1 |  |
| 18 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.                                                    | 1 |  |
| 19 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения с предметами                                                    | 1 |  |
| 20 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения с предметами                                                    | 1 |  |
| 21 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременное прохлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков. | 1 |  |
| 22 | Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Перенесение тяжести тела                                                      | 1 |  |
| 23 | Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение гаммы на музыкальных инструментах                                          | 1 |  |
| 24 | Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.                                      | 1 |  |
| 25 | Игры под музыку. Ускорение и замедление темпа движений                                                                                | 1 |  |
| 26 | Игры под музыку. Широкий, высокий бег. Элементы движений и танца                                                                      | 1 |  |
| 27 | Игры под музыку. Передача игровых образов.                                                                                            | 1 |  |
| 28 | Игры под музыку. Смена ролей в импровизации.                                                                                          | 1 |  |
| 29 | Игры под музыку. Действия с воображаемыми предметами                                                                                  | 1 |  |

|                                     |                                                                   |    |  |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----|--|
| 30                                  | Игры под музыку. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением | 1  |  |
| 31                                  | Танцевальные упражнения. Сильные поскоки, боковой галоп           | 1  |  |
| 32                                  | Танцевальные упражнения Движения парами: боковой галоп, поскоки.  | 1  |  |
| 33                                  | Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски                  | 1  |  |
| 34                                  | Танцевальные упражнения. Основные движения народных танцев        | 1  |  |
| Общее количество часов по программе |                                                                   | 34 |  |

#### 4 КЛАСС

| № п/п | Название блоков, модулей, разделов и тем программы                                                           | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------|
|       |                                                                                                              | Всего            |                                                |
| 1     | Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение в колонну по четыре                                | 1                |                                                |
| 2     | Упражнения на ориентирование в пространстве. Построение в шахматном порядке                                  | 1                |                                                |
| 3     | Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонн в круги.                                 | 1                |                                                |
| 4     | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения головы и туловища                                | 1                |                                                |
| 5     | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения плеч                                    | 1                |                                                |
| 6     | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы | 1                |                                                |
| 7     | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения под музыку                             | 1                |                                                |
| 8     | Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением.  | 1                |                                                |
| 9     | Координационные движения, регулируемые музыкой. Упражнения на детском пианино                                | 1                |                                                |

|    |                                                                                                                        |   |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 10 | Игры под музыку. Передача в движении ритмического рисунка                                                              | 1 |  |
| 11 | Игры под музыку. Смена движения в соответствии со сменой частей                                                        | 1 |  |
| 12 | Танцевальные упражнения. Галоп                                                                                         | 1 |  |
| 13 | Танцевальные упражнения. Круговой галоп                                                                                | 1 |  |
| 14 | Танцевальные упражнения. Присядка                                                                                      | 1 |  |
| 15 | Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски.                                                                      | 1 |  |
| 16 | Координационные движения, регулируемые музыкой. Движения пальцев рук, кистей.                                          | 1 |  |
| 17 | Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из кругов в звездочки и карусели                             | 1 |  |
| 18 | Упражнения на ориентирование в пространстве. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. | 1 |  |
| 19 | Упражнения на ориентирование в пространстве. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения                   | 1 |  |
| 20 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения кистей рук                                                 | 1 |  |
| 21 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения и повороты туловища                               | 1 |  |
| 22 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Сочетания движений ног.                                             | 1 |  |
| 23 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.                                     | 1 |  |
| 24 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Самостоятельное составление ритмических рисунков            | 1 |  |
| 25 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сочетание хлопков и притопов с предметами.                  | 1 |  |
| 26 | Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Опускать голову, корпус с позиции стоя, сидя                   | 1 |  |
| 27 | Координационные движения, регулируемые музыкой. Передача                                                               | 1 |  |

|                                     |                                                                              |    |  |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----|--|
|                                     | основного ритма знакомой песни. Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике. |    |  |
| 28                                  | Игры под музыку. Начало движения.                                            | 1  |  |
| 29                                  | Игры под музыку. Разучивание игр, элементов танцевальных движений.           | 1  |  |
| 30                                  | Игры под музыку. Составление несложных танцевальных композиций.              | 1  |  |
| 31                                  | Игры под музыку. Игры с пением, речевым сопровождением.                      | 1  |  |
| 32                                  | Танцевальные упражнения. Шаг кадрили                                         | 1  |  |
| 33                                  | Танцевальные упражнения. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением               | 1  |  |
| 34                                  | Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев.                           | 1  |  |
| Общее количество часов по программе |                                                                              | 34 |  |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 143822987360715706115079811037470648151384140664

Владелец Трушкова Юлия Сергеевна

Действителен с 23.03.2026 по 23.03.2027