



**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Нижнетуринского муниципального округа  
«Исовская средняя общеобразовательная школа»**

**Принято**  
на заседании Педагогического  
совета  
протокол от 27.08.2025 г. № 1

**Утверждено**  
Директор  
Бехтерева Л. Б.  
Приказ от 01.09. 2025 г. № 165 о/д

**Согласовано**  
Заместитель директора по УВР  
Ерёменко А.О.

Г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
коррекционного курса  
«РИТМИКА»  
для обучающихся с задержкой психического развития  
1-4 классы**

Составитель:  
учитель-дефектолог  
Алферова Ю.А.

Нижнетуринский муниципальный округ  
2025

## **Пояснительная записка к Рабочей программе Коррекционного курса «Ритмика»**

Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» разработана на основе:

«Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений подготовительный класс, 1-4 классы» под редакцией В. В. Воронковой — Москва «Просвещение», 2010 год. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.

Преподавание ритмики для обучающихся с ЗПР обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности.

Программа детализирует и раскрывает содержание федерального компонента государственного образовательного стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся с ОВЗ средствами учебного предмета.

Музыкально-ритмические танцевальные упражнения под музыкучат чувствовать ритм и гармонично развиваются тело. Они способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно-творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

### **Цель предмета:**

- развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки;
- коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности;
- занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни.

### **Основные задачи реализации АООП НОО обучающихся с ЗПР, запланированные в Рабочей программе:**

- 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, целеустремленности 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.

### **Общая характеристика коррекционного курса**

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 уроках ритмики 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.

**Рабочая программа по ритмике состоит из следующих направлений:**

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.
2. Ритмико-гимнастические упражнения.
3. Игры под музыку.
4. Танцевальные упражнения.
5. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.

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

**Описание места коррекционного курса в учебном плане**

В соответствии с требованиями учебного плана Адаптированной основной общеобразовательной программы начального образования для детей с задержкой психического развития (вариант 7.2) на коррекционный курс «Ритмика» отведен 1 час в неделю, общее количество часов в год: подготовительный класс – 33 часа, 1 класс – 33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа.

**Описание ценностных ориентиров содержания коррекционного курса**

На уроках коррекционного курса «Ритмика» постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно оказывается потом на других уроках.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь 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. Бессспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и

осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении праздников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения коррекционного курса**

#### ***Личностные результаты включают:***

- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества;
- сформированность целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие компенсаторных умений и навыков;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### ***Метапредметные результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности предполагают:***

- 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;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; решения коммуникативных и познавательных задач;
- 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;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 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 достижения историко-культурной, этнической, региональной самобытности музыкального и танцевального искусства разных народов.

***Предметные результаты включают в себя:***

- ритмико-гимнастические, общеразвивающие упражнения;
- тренировка суставно-мышечного аппарата;
- исполнение танцевальных композиций.

***Коммуникативные результаты освоения включают:***

- использование принятых ритуалов социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- слушание и понимание инструкции к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничество с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.

***Познавательные УУД***

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- наблюдать, работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

***Личностные результаты:***

- наличие эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном и самобытном разнообразии;
- приобретение начальных навыков социокультурной адаптации в современном мире и позитивная самооценка своих музыкально-творческих возможностей;
- развитие мотивов музыкально-учебной деятельности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА**

### **ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС**

#### **Знать/понимать:**

- правила поведения на занятиях;
- названия основных танцевальных движений и элементов;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;

#### **Уметь:**

- двигаться и выполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- реагировать на начало музыки и её окончание, а также ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать ладошами, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах
- двигаться по кругу,
- перестраиваться из круга в линии;
- повторять движения за учителем.

### **1 КЛАСС**

#### **Знать/понимать:**

- правила поведения на занятиях;
- названия основных танцевальных движений и элементов;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;

#### **Уметь:**

- двигаться и выполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- реагировать на начало музыки и её окончание, а также ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать ладошами, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах;
- двигаться по кругу,
- перестраиваться из круга в линии;
- повторять движения за учителем.

## 2 КЛАСС

### **Знать/понимать:**

- названия основных танцевальных движений и элементов;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- элементы разминки;
- начало и конец музыкального вступления;
- названия новых танцевальных элементов и движений.

### **Уметь:**

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- реагировать на начало музыки и её окончание;
- двигаться по кругу, перестраиваться в линии;
- выполнять развороты;
- чётко повторять движения за учителем;
- выполнять простейшие ритмические рисунки;
- реагировать на акценты в музыке;
- держаться правильно на сценической площадке;
- выполнять чётко разминку в едином ритме и темпе;
- выполнять релаксацию;
- самостоятельно доставать и убирать на место коврики для релаксации;

## 3 КЛАСС

### **Знать/понимать:**

- названия основных танцевальных движений и элементов;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- элементы разминки;
- начало и конец музыкального вступления;
- названия новых танцевальных элементов и движений;
- правила исполнения движений в танце.

### **Уметь:**

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;

- реагировать на начало музыки и её окончание;
- двигаться по кругу, перестраиваться в линии;
- выполнять развороты;
- чётко выученные движения;
- реагировать на акценты в музыке;
- держаться правильно на сценической площадке;
- самостоятельно выполнять чётко разминку в едином ритме и темпе;
- выполнять релаксацию;
- выполнять основные ритмические рисунки;
- правильно исполнять танцевальные элементы;
- выполнять движения в группах;
- держаться правильно на сценической площадке.

#### 4 КЛАСС

##### **Знать/понимать:**

- правила гигиены тела, тренировочной одежды;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- разминку;
- начало и конец музыкального вступления;
- названия танцевальных движений и их использование;
- правила исполнения движений в танцевальной группе;
- разученные танцы и хореографические постановки;

##### **Уметь:**

- двигаться в соответствии с характером музыки;
- передвигаться в танцевальных рисунках;
- связывать движения в танцевальные комбинации;
- самостоятельно проводить разминку;
- работать в группе;
- держать линии и фигуры;
- точно выполнять полученное задание;
- координировать свои движения;
- ориентироваться в пространстве;
- эмоционально откликаться на музыку;

- выступать на сцене;
- собранно и ответственно относиться к выполнению поставленной задачи;
- оценивать качество выполнения упражнений и заданий;
- самостоятельно выполнять чётко разминку в едином ритме и темпе, следить за синхронным выполнением движений;
- выполнять релаксацию;
- правильно исполнять танцевальные элементы;
- исполнять движения в группах;
- держаться правильно на сценической площадке;

## **Содержание учебного коррекционного курса**

### **Подготовительный класс**

#### **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.

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

##### *1.1. 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.

##### *1.2. Упражнения на координацию движений.*

Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). 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.

##### *1.3. Упражнение на расслабление мышц.*

Имитация отряхивания воды с пальцев. Свободное круговое движение рук.

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

### **Упражнения с детскими музыкальными инструментами.**

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.

Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук.

Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе.

Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

### **Игры под музыку.**

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание – тяжелым, комичным и т. д.).

Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.

Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.

Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

### **Танцевальные упражнения.**

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.

### **1 класс**

### **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.

## **Ритмико-гимнастические упражнения.**

### *1.1 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.

### *1.2. Упражнения на координацию движений*

Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). 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.

### *1.3 Упражнение на расслабление мышц.*

Имитация отряхивания воды с пальцев.

Свободное круговое движение рук.

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

### **Упражнения с детскими музыкальными инструментами.**

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.

Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук.

Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе.

Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

### **Игры под музыку.**

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание – тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.

Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.

Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

### **Танцевальные упражнения.**

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.

## **2 класс**

### **Упражнения на ориентировку в пространстве.**

Введение. Что такое ритмика. Основные танцевальные правила. Приветствие.

Постановка корпуса.

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 врассыпную.

Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами.

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

#### *1.1 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 и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.

Повороты туловища с передачей предмета.

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 поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен.

Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение.

Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

#### *1.2. Упражнения на координацию движений.*

Движения правой руки вверх – вниз с одновременным движением левой руки от себя – к себе перед грудью (смена рук).

Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения рук и ног.

Смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно. Отстукивание, прохлопывание простых ритмических рисунков.

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 поднимание 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.

### **1.3. 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). Упражнения с детскими музыкальными инструментами

Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением.

### **Упражнения на детских музыкальных инструментах.**

Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.

### **Игры под музыку.**

Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержание песен.

Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа.

Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен

Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

### **Танцевальные упражнения.**

Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег.

Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.

Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг.

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

Итоговый урок.

## **3 класс**

### **Упражнения на ориентировку в пространстве.**

Введение. Что такое ритмика. Основные танцевальные правила. Приветствие.

Постановка корпуса.

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. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами.

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

#### *1.1. Общеразвивающие упражнения.*

Наклоны, повороты и круговые движения головы.

Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями 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.

#### *1.2. Упражнения на координацию движений.*

Упражнения на сложную координацию движений с предметами. Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков.

Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

#### *1.3. Упражнения на расслабление мышц.*

Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц.

Поднятие рук вверх, вытягивание корпуса – стойка на полупальцах, Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

### **Упражнения с детскими музыкальными инструментами.**

Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.

Исполнение гаммы на детском пианино в пределах одной октавы. Разучивание несложных мелодий.

Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

### **Игры под музыку.**

Музыкальные игры с предметами.

Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца.

Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Смена ролей в импровизации.

Действия с воображаемыми предметами.

Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. Игра «Узнай по голосу»

### **Танцевальные упражнения.**

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. Итоговый урок.

### 4 класс

#### **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.

Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.

Сохранение правильной дистанции во всех видах построений.

Упражнения с предметами.

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

##### *1.1. 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.

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.

##### *1.2. 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).

##### *1.3. Упражнение на расслабление мышц.*

Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»).

Имитация распускающегося цветка (с позиции приседание на корточки). Имитация увядющего (с позиции приседание на корточки).

#### **Упражнения с детскими музыкальными инструментами.**

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак).

Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстрым, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино.

Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

### **Игры под музыку.**

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке.

Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.

Инсценирование музыкальных сказок, песен.

### **Танцевальные упражнения.**

Упражнения на различение элементов народных танцев.

Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.

Пружинящий бег.

Поскоки с продвижением назад (спиной).

Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

## **Тематическое планирование по коррекционному курсу «Ритмика» для АОП НОО ЗПР 7.2**

### **Подготовительный класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел Тема</b>	<b>Часы</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности</b>
	<b>Раздел I. Упражнения на ориентировку в пространстве.</b>	5	Содержание этого раздела составляют упражнения, помогающие обучающимся ориентироваться в пространстве.	Личностные учебные действия включают следующие умения: осознавать себя как ученика, заинтересованного обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; положительно относиться к окружающей действительности, быть готовым к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; самостоятельно выполнять учебные задания, поручения, договоренности.
1.	Правильное исходное положение.	1	Правильное исходное положение.	
2.	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.	1	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием правой ноги вперед и с оттягиванием носка.	
3.	Перестроение в круг из шеренги, цепочки.	1	Построение в круг из шеренги, цепочки.	
4.	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	1	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	
5.	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	1	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	

	<b>Раздел II. Ритмико-гимнастические упражнения.</b> <i>1.1 Общеразвивающие упражнения.</i>	13	Основное содержание этого раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.	
6.	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»).	1	Также в раздел входят задания на выработку координационных движений. Основная цель данных упражнений – научить обучающихся согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.	Коммуникативные учебные действия включают следующие умения: вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - класс, учитель – класс);
7.	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты).	1	Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность обучающимся отдохнуть от активной физической нагрузки.	Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию; договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.
8.	Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).	1		
9.	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).	1		
10.	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.	1		
11.	Упражнения на выработку осанки.	1		
12.	<i>1.2. Упражнения на координацию</i>	1		Регулятивные учебные действия

	движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону; правой руки – вперед, левой – вверх.			включают следующие умения: адекватно использовать ритуалы школьного поведения; принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.
13.	Выставление левой ноги вперед, правой руки – перед собой; правой ноги – в сторону, левой руки – в сторону и т. д.	1		
14.	Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.	1		
15.	Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков	1		
16.	<i>1.3. Упражнение на расслабление мышц.</i> Имитация отряхивания воды с пальцев.	1		
17.	Свободное круговое движение рук.	1		
18.	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	1		
	<b>Раздел III. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.</b>	4	Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев. Движение кистей рук в разных направлениях. Поочередное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке.	К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности, работать с несложной по содержанию и структуре
19.	Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.	1		

			Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих.	информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных носителях).
20.	Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук.	1	Выделение пальцев рук. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет с проговариванием стихов, попевок и без них.	
21.	Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе.	1		
22.	Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.	1		
<b>Раздел IV. Игры под музыку.</b>		5	Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить обучающихся создавать музыкально-двигательный образ. После того как обучающиеся научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен, а в дальнейшем и хорошо известных сказок.	
23.	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).	1		
24.	Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных	1	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером	

	движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание – тяжелым, комичным и т. д.).		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 подпрыгивание – тяжелым и т.д.).	
25.	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	1	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах (повадки зверей и птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.	
26.	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.	1	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.	
27.	Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.	1		
<b>Раздел V. Танцевальные упражнения.</b>		6	Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, обучающиеся знакомятся с их названиями, а также с основными движениями этих танцев.	
28.	Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах.	1	Исполнение танцев разных народов приобщает обучающихся к народной культуре, умению находить в движениях характерны особенности танцев разных	
29.	Прямой галоп. Маховые движения рук.	1		
30.	Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для	1		

	девочек – движение с платочком).		
31.	Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.	1	национальностей. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах.
32.	Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.	1	Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук.
33.	Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.	1	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.

**Тематическое планирование обучающихся по коррекционному курсу  
«Ритмика» 1 класс**

№ п/п	Раздел Тема	Часы	Основное содержание	Характеристика основных видов деятельности
	<b>Раздел I. Упражнения на ориентировку в пространстве.</b>	5	Содержание этого раздела составляют упражнения, помогающие обучающимся ориентироваться в пространстве.	Личностные учебные действия включают следующие умения: осознавать себя как участника, заинтересованного обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; положительно относиться к окружающей действительности, быть готовым к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; самостоятельно выполнять учебные задания, поручения, договоренности.
1.	Правильное исходное положение.	1	Правильное исходное положение.	
2.	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка	1	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием правой ноги вперед и с оттягиванием носка.	
3.	Перестроение в круг из шеренги, цепочки.	1	Построение в круг из шеренги, цепочки.	
4.	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	1	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	
5.	Выполнение простых движений с	1	Выполнение простых движений с	

	предметами во время ходьбы.		предметами во время ходьбы.	
	<b>Раздел II. Ритмико-гимнастические упражнения.</b>	13	Основное содержание этого раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. Также в раздел входят задания на выработку координационных движений. Основная цель данных упражнений – научить обучающихся согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы. Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность обучающимся отдохнуть от активной физической нагрузки.	Коммуникативные учебные действия включают следующие умения: вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - класс, учитель – класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию; договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.
6.	<b>1.2 Общеразвивающие упражнения.</b> Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»).	1		
7.	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты).	1		
8.	Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).	1		
9.	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).	1		
10.	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.	1		
11.	Упражнения на выработку осанки	1		
12.	<b>1.2. Упражнения на координацию движений</b> Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону; правой руки – вперед, левой – вверх.	1		Регулятивные учебные действия включают следующие умения: адекватно использовать ритуалы школьного поведения; принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; корректировать свою
13.	Выставление левой ноги вперед, правой руки – перед собой; правой ноги – в сторону, левой руки – в сторону и т. д.	1		
14.	Изучение позиций рук: смена позиций	1		

	рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом			деятельность с учетом выявленных недочетов.
15.	Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.	1		
16.	<i>1.3. Упражнение на расслабление мышц.</i> Имитация отряхивания воды с пальцев.	1		
17.	Свободное круговое движение рук.	1		
18.	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	1		
	<b>Раздел III. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.</b>	4	Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев. Движение кистей рук в разных направлениях. Поочередное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих.	К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности, работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных носителях).
19.	Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.	1		
20.	Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук.	1	Выделение пальцев рук. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет с проговариванием стихов, попевок и без них.	
21.	Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот	1		

	одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе.			
22.	Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.	1		
	<b>Раздел IV Игры под музыку.</b>	5	Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить обучающихся создавать музыкально-двигательный образ. После того как обучающиеся научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен, а в дальнейшем и хорошо известных сказок.	
23.	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).	1	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).	
24.	Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игровое подпрыгивание – тяжелым, комичным и т. д.)	1	Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий танцевальный бег сменяется стремительным спортивным; легкое подпрыгивание – тяжелым и т.д.).	
25.	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.	1	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах (повадки зверей и птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим	

26.	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.	1	характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.	
27.	Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.	1		
<b>Раздел V. Танцевальные упражнения.</b>		6		
28.	Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах	1	Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, обучающиеся знакомятся их названиями, а также с основными движениями этих танцев. Исполнение танцев разных народов приобщает обучающихся к народной культуре, умению находить в движениях характерны особенности танцев разных национальностей.	
29.	Прямой галоп. Маховые движения рук.	1		
30.	Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком).	1		
31.	Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.	1	Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг.	
32.	Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.	1	Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп.	
33.	Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.	1	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.	
--	--	--	--	--

**Тематическое планирование по коррекционному курсу  
«Ритмика» 2 класс**

№ п/п	Раздел Тема	Часы	Основное содержание	Характеристика основных видов деятельности
	<b>Раздел I Упражнения на ориентировку в пространстве.</b>	5	Содержание этого раздела составляют упражнения, помогающие обучающимся ориентироваться в пространстве. Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием правой ноги вперед и с оттягиванием носка.	Личностные учебные действия включают следующие умения: осознавать себя как ученика, заинтересованного обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; положительно относиться к окружающей действительности быть готовым к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; самостоятельно выполнять учебные задания, поручения, договоренности.
1.	Введение. Что такое ритмика. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному.	Коммуникативные учебные действия включают следующие умения: вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик – класс, учитель – класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию; договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения.
2.	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.	1		
3.	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному.	1	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	
4.	Построение круга из шеренги и из движения врассыпную.	1		
5.	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами.	1		
	<b>Раздел II Ритмико-гимнастические</b>	13	Основное содержание этого раздела	Регулятивные учебные действия

<b>Упражнения.</b>			
6.	<i>1.1 Общеразвивающие упражнения</i> Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами.	1	составляют ритмико- гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. Также в раздел входят задания на выработку координационных движений. Основная цель данных упражнений – научить обучающихся согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы. Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность обучающимся отдохнуть от активной физической нагрузки.
7.	Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения.	1	
8.	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.	1	
9.	Повороты туловища с передачей предмета.	1	
10.	Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.	1	
11.	<i>1.2. Упражнения на координацию движений.</i> Движения правой руки вверх – вниз с одновременным движением левой руки от себя – к себе перед грудью (смена рук).	1	
12.	Перекрестное поднимание и опускание рук.	1	
13.	Одновременные движения рук и ног.	1	
14.	Смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно.	1	
15.	Отстукивание, прохлопывание простых ритмических рисунков.	1	
16.	<i>1.3. Упражнения на расслабление мышц.</i> Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой.	1	включают следующие умения: адекватно использовать ритуалы школьного поведения; принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов. К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных носителях).

	Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед			
17.	Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра).	1		
18.	Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).	1		
	<b>Раздел III. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.</b>	3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев. Движение кистей рук в разных направлениях.	
19.	Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением.	1	Поочередное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.	
20.	Упражнения на детских музыкальных инструментах.	1	Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет с проговариванием стихов, попевок и без них.	
	<b>Раздел IV Игры под музыку.</b>	6	Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить обучающихся создавать музыкально-двигательный образ.	
22.	Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержание песен.	1	После того как обучающиеся научатся	
23.	Самостоятельное создание музыкально-	1		

	двигательного образа.		
24.	Музыкальные игры с предметами.	1	
25.	Игры с пением и речевым сопровождением	1	самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен, а в дальнейшем и хорошо известных сказок.
26.	Инсценирование доступных песен.	1	
27.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1	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 подпрыгивание – тяжелым и т.д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах (повадки зверей и 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.
	<b>Раздел V Танцевальные упражнения.</b>	7	
28.	Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг	1	Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, обучающиеся знакомятся с их названиями, а также с основными движениями этих танцев.
29.	Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег.	1	
30.	Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки.	1	

	Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.		Исполнение танцев разных народов приобщает обучающихся к народной культуре, умению находить в движениях характерны особенности танцев разных национальностей.	
31.	Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг.	1		
32.	Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.	1	Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук.	
33.	Основные движения местных народных танцев.	1		
34.	Итоговый урок.	1	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.	

**Тематическое планирование обучающихся по коррекционному курсу  
«Ритмика» 3 класс**

№ п/п	Раздел Тема	Часы	Основное содержание	Характеристика основных видов деятельности
	<b>Раздел I. Упражнения на ориентировку в пространстве.</b>	5	Содержание этого раздела составляют упражнения, помогающие обучающимся ориентироваться в пространстве. Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием правой ноги вперед и с оттягиванием носка. Построение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений	Личностные учебные действия включают следующие умения: осознавать себя как участника, заинтересованного обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; положительно относиться к окружающей действительности, быть готовым к организации взаимодействия с ней и
1.	Введение. Что такое ритмика. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1		
2.	Чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.	1		

3.	Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга.	1	вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	эстетическому ее восприятию; самостоятельно выполнять учебные задания, поручения, договоренности. Коммуникативные учебные действия включают следующие умения: вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию; договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации. Регулятивные учебные действия включают следующие умения: адекватно использовать ритуалы школьного поведения; принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.
	<b>Раздел II. Ритмико-гимнастические упражнения.</b>	13	Основное содержание этого раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке	К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: выделять существенные, общие и
6.	<i>1.1 Общеразвивающие упражнения.</i>	1		

	Наклоны, повороты и круговые движения головы.		необходимых музыкально-двигательных навыков.	отличительные свойства предметов; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных носителях).
7.	Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук.	1	Также в раздел входят задания на выработку координационных движений. Основная цель данных упражнений – научить обучающихся согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.	
8.	Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.	1	Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность обучающимся отдохнуть от активной физической нагрузки.	
9.	Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни.	1		
10.	Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону.	1		
11.	Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.	1		
12.	<i>1.2. Упражнения на координацию движений.</i> Упражнения на сложную координацию движений с предметами.	1		
13.	Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков.	1		
14.	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков.	1		
15.	Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.	1		
16.	<i>1.3. Упражнения на расслабление мышц.</i> Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц.	1		
17.	Поднятие рук вверх, вытягивание корпуса – стойка на полупальцах.	1		

18.	Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.	1		
	<b>Раздел III. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.</b>	4	Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев. Движение кистей рук в разных направлениях. Поочередное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет с проговариванием стихов, попевок и без них.	
19.	Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.	1		
20.	Исполнение гаммы на детском пианино в пределах одной октавы.	1		
21.	Разучивание несложных мелодий.	1		
22.	Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.	1		
	<b>Раздел IV Игры под музыку.</b>	6	Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить обучающихся создавать музыкально-двигательный образ. После того как обучающиеся научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен, а в дальнейшем и хорошо известных сказок.	
23.	Музыкальные игры с предметами.	1		
24.	Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы.	1		
25.	Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Смена ролей в импровизации.	1		
26.	Действия с воображаемыми предметами.	1		
27.	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	1	Выполнение ритмичных движений в	

28.	Игра «Узнай по голосу».	1	<p>соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).</p> <p>Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий танцевальный бег сменяется стремительным спортивным; легкое подпрыгивание – тяжелым и т.д.).</p> <p>Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах (повадки зверей и птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.</p> <p>Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.</p> <p>Музыкальные игры с предметами.</p> <p>Игры с пением или речевым сопровождением.</p>	
	<b>Раздел V. Танцевальные упражнения.</b>	6		
29.	Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег.	1	<p>Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер.</p>	
30.	Сильные поскоки, боковой галоп.	1	<p>Разучивая танцы и пляски, обучающиеся знакомятся с их названиями, а также с основными движениями этих танцев.</p>	
31.	Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.	1	<p>Исполнение танцев разных народов приобщает обучающихся к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.</p> <p>Знакомство с танцевальными</p>	

			движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук.	
32.	Движения парами: боковой галоп, поскоки.	1	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.	
33.	Основные движения народных танцев.	1		
34.	Итоговый урок.	1	Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.	

**Тематическое планирование по коррекционному курсу  
«Ритмика» 4 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел Тема</b>	<b>Часы</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности</b>
	<b>Раздел I. Упражнения на ориентировку в пространстве.</b>	6	Содержание этого раздела составляют упражнения, помогающие обучающимся ориентироваться в пространстве. Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием правой ноги вперед и с оттягиванием носка. Построение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	Личностные учебные действия включают следующие умения: осознавать себя как ученика, заинтересованного обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; положительно относиться к окружающей действительности, быть готовым к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; самостоятельно выполнять учебные задания, поручения, договоренности. Коммуникативные учебные действия
1.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1	Правильное исходное положение.	
2.	Построение в шахматном порядке.	1	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием правой ноги вперед и с оттягиванием носка.	
3.	Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.	1	Построение в круг из шеренги, цепочки.	
4.	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	
5.	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений.	1	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	
6.	Упражнения с предметами.	1		

				включают следующие умения: вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию; договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников в спорной ситуации.
	<b>Раздел II. Ритмико-гимнастические упражнения.</b>	13	Основное содержание этого раздела составляют ритмико- гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. Также в раздел входят задания на выработку координационных движений.	Регулятивные учебные действия включают следующие умения: адекватно использовать ритуалы школьного поведения; принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.
7.	<i>1.1. Общеразвивающие упражнения.</i> Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны.	1	Основная цель данных упражнений – научить обучающихся согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.	К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; наблюдать под
8.	Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам.	1	Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность обучающимся отдохнуть от активной физической нагрузки.	
9.	Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук.	1		
10.	Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс.	1		
11.	Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп.	1		

12.	Упражнения на выработку осанки.	1	<p>руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных носителях).</p>
13.	<i>1.2. Упражнения на координацию движений.</i> Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.	1	
14.	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.	1	
15.	Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.	1	
16.	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).	1	
17.	<i>1.3. Упражнение на расслабление мышц.</i> Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой «петрушка».	1	
18.	Имитация распускающегося цветка (с позиции приседание на корточки).	1	
19.	Имитация увядывающего (с позиции приседание на корточки)	1	
	<b>Раздел III. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.</b>	4	
20.	Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак).	1	Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев. Движение кистей рук в разных направлениях.
21.	Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности	1	

	движений.		
22.	Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино.	1	<p>Поочередное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.</p>
23.	Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.	1	<p>Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке.</p> <p>Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих.</p> <p>Выделение пальцев рук.</p> <p>Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет с проговариванием стихов, попевок и без них.</p>
	<b>Раздел IV. Игры под музыку.</b>	5	
24.	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке	1	<p>Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить обучающихся создавать музыкально-двигательный образ.</p> <p>После того как обучающиеся научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен, а в дальнейшем и хорошо известных сказок.</p>
25.	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.	1	<p>Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).</p> <p>Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий танцевальный бег сменяется стремительным спортивным; легкое подпрыгивание – тяжелым и т.д.).</p>

26.	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.	1	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах (повадки зверей и 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.	
27.	Игры с пением, речевым сопровождением.	1		
28.	Инсценирование музыкальных сказок, песен	1		
<b>Раздел V. Танцевальные упражнения.</b>		6		
29.	Упражнения на различение элементов народных танцев.	1	Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, обучающиеся знакомятся с их названиями, а также с основными движениями этих танцев.	
30.	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.	1		
31.	Пружинящий бег.	1		
32.	Поскоки с продвижением назад (спиной).	1	Исполнение танцев разных народов приобщает обучающихся к народной культуре, танцев разных национальностей.	
33.	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.	1		
34.	Разучивание народных танцев.	1	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	

		<p>ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.</p>	
--	--	---	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 63716907039522228662567763418834263955262654935

Владелец Бехтерева Лидия Борисовна

Действителен С 25.02.2025 по 25.02.2026