

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное научное учреждение  
«Институт коррекционной педагогики»

*Лаборатория психолого-педагогических исследований и технологий специального  
образования лиц с интеллектуальными нарушениями*

**Программно-методические материалы  
к коррекционному курсу начального общего образования  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)**

**«Ритмика»**

**1 класс**

**вариант 1**

Москва  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....      | 3  |
| II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ .....       | 4  |
| III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....   | 6  |
| IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ..... | 11 |

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программно-методические материалы по коррекционному курсу «Ритмика» составлены на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>)

Программно-методические материалы могут быть использованы для образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

«Ритмика» относится к коррекционно-развивающей области «Коррекционные занятия» и является обязательной частью учебного плана, рассчитан на 33 учебные недели и составляет 1 час в неделю, 33 часа в год.

Цель коррекционного курса «Ритмика» – развитие двигательной активности обучающихся в процессе восприятия музыки.

Задачи обучения:

- знакомство с основными музыкально – ритмическими понятиями;
- формирование представлений о характере музыки и средствах выразительности через отображение в движениях, пластических миниатюрах, образных играх;
- коррекция двигательных нарушений;
- активизация двигательной и произвольной памяти;
- улучшение координации и точности движений, ориентации в пространстве;
- развитие слухового восприятия, памяти, мышления, дыхательного аппарата, речевой моторики, быстроты реакции;
- развитие слухоречевого координирования, музыкальной памяти, чувства ритма.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально – ритмическая деятельность. Предусматривается степень возрастания сложности познавательного материала, от получения знаний, до применения их в повседневной жизни. Коррекционная работа базируется на постоянном взаимодействии музыки, движений и устной речи: музыка и движения, музыка и речь, движения и речь, музыка, движения и речь. Обучающиеся учатся внимательно слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, начинать и оканчивать движение вместе с музыкой, передавать ритмический рисунок музыкальной темы.

На занятиях по ритмике используются такие средства, как упражнения, игры со словом, элементы гимнастики под музыку, образные этюды.

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

- совершенствование движений и сенсомоторного развития (развитие мелкой моторики и пальцев рук; развитие артикуляционной моторики);
- коррекция отдельных сторон психической деятельности (развитие восприятия, представлений, ощущений, двигательной памяти, внимания, формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина), развитие пространственных представлений и ориентации; развитие представлений о времени);
- развитие различных видов мышления (наглядно-образного мышления, словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями);
- развитие основных мыслительных операций (умения сравнивать, анализировать, умения выделять сходство и различие понятий);
- коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы

(развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца, формирование умения преодолевать трудности, воспитание самостоятельности принятия решения, формирование устойчивой адекватной самооценки, формирование умения анализировать свою деятельность);

– развитие речи (развитие фонематического слуха, зрительного и слухового восприятия).

#### Содержание разделов

| №<br>п/п      | Название<br>раздела                       | Кол-во<br>часов | Контрольные<br>работы |
|---------------|---|-----------------|-----------------------|
| 1.            | Упражнения на ориентировку в пространстве | 6               | -                     |
| 2.            | Ритмико-гимнастические упражнения         | 12              | -                     |
| 3.            | Упражнения с музыкальными инструментами   | 4               | -                     |
| 4.            | Игры под музыку                           | 3               | -                     |
| 5.            | Танцевальные упражнения                   | 8               | -                     |
| <b>Итого:</b> |   | 33              | -                     |

### III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### **Личностные:**

##### *персональная идентичность:*

- принятие и частичное освоение социальной роли обучающегося;
- формирование мотивации к учебному процессу;
- принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности;
- формирование первоначальных навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения совместной деятельности;
- формирование и развитие умения слушать и понимать инструкцию к учебному заданию.

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень

##### Должны:

- находить свое место в строю и входить в зал под музыку;
- приветствовать учителя;
- занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться);
- выполнять несложные движения и упражнения вместе с педагогом;
- ориентироваться в пространстве с помощью учителя;
- понимать несложные инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки с помощью учителя.

##### Достаточный уровень

##### Должны:

- 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;
- 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 круги и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;
- выполнять игровые и простые плясовые движения, притопывая попеременно ногами.

### **Примерные планируемые результаты формирования БУД (базовых учебных действий):**

#### **Личностные учебные действия:**

- обеспечивают готовность обучающегося к принятию новой роли "ученика", понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями, осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга.

**Коммуникативные учебные действия** обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

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 в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

**Регулятивные учебные действия** обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- соблюдать правила внутреннего распорядка (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты);
- выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы;

**Познавательные учебные действия** представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления обучающихся.

Познавательные учебные действия включают следующие умения:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;



- читать; писать; выполнять арифметические действия;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности.

### **Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов – нет фиксируемой динамики;
- 1 балл – минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла – значительная динамика.

Критерии оценки предметных результатов:

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) результативность обучения может оцениваться только строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося.

Психолого-педагогическая диагностика проводится до начала реализации коррекционной работы с обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и после ее окончания. Критерием эффективности будет служить положительная динамика в развитии познавательных процессов и двигательной сферы.

Для отслеживания результатов предусматриваются в следующие формы контроля:

*Стартовый контроль* (входная диагностика), позволяющий определить исходный уровень развития двигательной активности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

*Текущий контроль* (контрольная диагностика):

- прогностический, то есть проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения;
- пооперационный, то есть контроль за правильностью, полнотой последовательностью выполнения операций, входящих в состав действия;
- рефлексивный, контроль, обращенный на ориентировочную основу, «план» действия и опирающийся на понимание принципов его построения;
- контроль по результату, который проводится после осуществления учебного действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом.

Текущий контроль (контрольная диагностика), позволяющий определить промежуточный уровень развития двигательной активности у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

*Итоговый контроль* (итоговая диагностика), позволяющий определить итоговый уровень развития двигательной активности у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №  | Тема коррекционного курса  | Кол-во часов | Программное содержание   | Дифференциация видов деятельности  |  |
|--|--|--------------|--|--|--|
|  |  |              |  | Минимальный уровень  | Достаточный уровень  |
| <b>Упражнения на ориентировку в пространстве – 6 часов</b> |  |              |  |  |  |
| 1  | Инструктаж по ОТ и ТБ.<br>Что такое «Ритмика».<br>Основные понятия | 1            | Знакомство обучающихся с танцевальным залом, правилами поведения на уроках и техникой безопасности во время проведения занятий.<br>Формирование представлений о предмете «Ритмика»   | С помощью учителя ориентируются в танцевальном зале.<br>Под контролем учителя знакомятся с правилами поведения на уроках ритмики   | Ориентируются в танцевальном зале. Знакомятся с правилами поведения на уроках ритмики.<br>Называют и показывают условные обозначения   |
| 2  | Упражнения на ориентировку в пространстве.<br>Построение           | 1            | Знакомство с правилами входа.<br>Построение с соблюдением интервала в танцевальном зале.<br>Формирование пространственных представлений через движения вперед – назад, вправо-влево (шаг вперед, два назад, шаг вправо, два влево) | Под руководством учителя знакомятся с правилами входа, построения в танцевальном зале.<br>Вызывают интерес к движениям вперед-назад, вправо- влево по инструкции учителя   | Знакомятся с правилами входа , построения в танцевальном зале.<br>Вызывают интерес к движениям вперед-назад, вправо- влево   |
| 3  | Перестроение в пары, друг за другом, в шеренгу и колонну           | 1            | Построение с соблюдением интервала.<br>Отработка умений находить свободное место в зале, становиться в пары и друг за другом   | Под руководством учителя изучают правила входа, построения в танцевальном зале.<br>Повторяют за учителем по образцу рабочие позиции ног и рук.<br>Выполняют упражнения на расслабление рук под контролем учителя | Под руководством учителя изучают правила входа, самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.<br>Выполняют по словесной инструкции и демонстрации всех действий учителем , рабочие позиции ног и рук |

|   |  |   |   |  |   |
|---|--|---|---|--|---|
| 4 | Перестроение из шеренги в круг.<br>Поклон  | 1 | Построение с соблюдением интервала.<br>Перестроение из шеренги в круг по алгоритму.<br>Выполнение поклона   | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.<br>Выполняют поклон по образцу и инструкции учителя; перестроение из шеренги в круг по инструкции учителя.<br>Выполняют поклон по образцу   | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.<br>По словесной инструкции выполняют перестроение из шеренги в круг.<br>Выполняют поклон по инструкции учителя                                |
| 5 | Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга               | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона<br>Выполнение движения по кругу в разных направлениях (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга)   | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.<br>Выполняют поклон по образцу и инструкции учителя.<br>По словесной инструкции учителя двигаются вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга  | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.<br>Выполняют движения по кругу в разных направлениях (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга) по образцу                            |
| 6 | Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона<br>Выполнение движения по кругу в быстром и медленном темпе с высоко поднятыми коленями, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.<br>Выполняют поклон по образцу и инструкции учителя.<br>По словесной инструкции учителя двигаются по кругу в медленном темпе с высоко поднятыми коленями, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.<br>Выполняют движения по кругу быстром и медленном темпе с высоко поднятыми коленями, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка |

**Ритмико-гимнастические упражнения – 12 часов**

|   |  |   |   |  |   |
|---|--|---|---|--|---|
| 7 | Упражнения на выработку осанки. Выполнение простых движений с предметами (гимнастической палкой) во время ходьбы | 1 | <p>Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона</p> <p>Формирование умения и навыка правильно выполнять упражнения на выработку осанки.</p> <p>Выполнение движений по кругу в медленном темпе на носках, с гимнастической палкой, заведенной за голову</p> <p>Выполнение ритмико-гимнастического упражнения</p> | <p>Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.</p> <p>Выполняют поклон по образцу и инструкции учителя.</p> <p>Знакомятся с упражнениями на выработку осанки под контролем учителя.</p> <p>Двигаются по кругу, повторяя действия за учителем.</p> <p>Выполняют ритмико-гимнастическое упражнения по образцу</p> | <p>Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.</p> <p>Выполняют упражнения на выработку правильной осанки по образцу.</p> <p>Выполняют движения по кругу в медленном темпе на носках, с гимнастической палкой, заведенной за голову по словесной инструкции учителя и образцу.</p> <p>Правильно и быстро реагируют на сигнал учителя при выполнении ритмико-гимнастического упражнения.</p> <p>Выполняют ритмико-гимнастическое упражнения по образцу</p> |
| 8 | Упражнения на выработку осанки. Выполнение простых движений с предметами (флажками) во время ходьбы по кругу     | 1 | <p>Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.</p> <p>Выполнение упражнения на выработку осанки.</p> <p>Движение по кругу в медленном темпе, шагая, выполняя махи в сторону вверх – вниз одновременно двумя руками.</p> <p>Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы по кругу.</p>             | <p>Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.</p> <p>Выполняют поклон по образцу и инструкции учителя.</p> <p>Выполняют упражнения на выработку осанки по инструкции и образцу.</p> <p>Двигаются по кругу в медленном темпе, шагая, выполняя махи вперед-вверх, повторяя действия учителя с</p>                | <p>Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.</p> <p>Самостоятельно выполняют упражнения на выработку осанки.</p> <p>Выполняют движение по кругу в медленном темпе, шагая, выполняя махи в сторону вверх – вниз одновременно двумя руками по словесной инструкции учителя, образцу.</p> <p>Отрабатывают простые</p>  |

|   |   |   |   |  |   |
|---|---|---|---|--|---|
|   |   |   | Ритмико-гимнастическое упражнение   | использованием инструкции и образца.<br>Выполняют простые движения с предметами во время ходьбы по кругу под контролем учителя.<br>Выполняют ритмико-гимнастическое упражнения по образцу  | движения с предметами во время ходьбы по кругу.<br>Правильно и быстро реагируют на сигнал учителя при выполнении ритмико-гимнастического упражнения.<br>Выполняют ритмико-гимнастическое упражнения   |
| 9 | Упражнения на выработку осанки.<br>Выполнение простых движений с предметами (султанчиками) во время ходьбы по кругу | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.<br>Тренировочные упражнения на выработку осанки.<br>Движения по кругу в медленном темпе, шагая, выполняя махи вперед-вверх (правая нога – левая рука; левая нога – правая рука).<br>Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы по кругу.<br>Ритмико-гимнастическое упражнение | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.<br>Выполняют поклон по образцу и инструкции учителя.<br>Выполняют упражнения на выработку осанки по инструкции.<br>Двигаются по кругу в медленном темпе, шагая, выполняя махи вперед-вверх, повторяя действия учителя.<br>Выполняют простые движения с предметами во время ходьбы по кругу под контролем учителя.<br>Выполняют ритмико-гимнастическое упражнения по образцу | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.<br>Самостоятельно выполняют упражнения на выработку осанки.<br>Выполняют движение по кругу в медленном темпе, шагая, выполняя махи вперед-вверх (правая нога – левая рука; левая нога – правая рука).<br>Самостоятельно выполняют простые движения с предметами во время ходьбы по кругу.<br>Правильно и быстро реагируют на сигнал учителя при выполнении ритмико-гимнастического упражнения.<br>Выполняют ритмико-гимнастическое упражнения |

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
| 10 | Спокойная ходьба. Ритмико-гимнастические упражнения под музыку с передачей игрового образа                     |   | Построение с соблюдением интервала.<br>Выполнение поклона.<br>Выполнение движений в соответствии с характером музыки — шагом.<br>Ритмико-гимнастическое упражнение под музыку с передачей игрового образа | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.<br>Выполняют поклон по образцу и инструкции учителя.<br>Двигаются шагом по кругу, повторяя действия учителя.<br>Выполняют ритмико-гимнастическое упражнения по образцу                       | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.<br>Спокойно двигаются шагом по кругу самостоятельно, после словесной инструкции учителя, учитывая характер музыки.<br>Правильно и быстро реагируют на сигнал учителя при выполнении ритмико-гимнастического упражнения.<br>Выполняют ритмико-гимнастическое упражнения.<br>Передают игровой образ |
| 11 | Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, султанчики) в такт музыки | 1 | Построение с соблюдением интервала.<br>Выполнение поклона.<br>Выполнение движений с предметами во время ходьбы по кругу со сменой направления, в такт музыки.<br>Ритмико-гимнастическое упражнение        | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.<br>Выполняют поклон по образцу и инструкции учителя.<br>Двигаются по кругу, меняя направление движения, повторяя действия учителя.<br>Выполняют ритмико-гимнастическое упражнения по образцу | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.<br>Двигаются по кругу, меняя направление движения по образцу.<br>Правильно и быстро реагируют на сигнал учителя при выполнении ритмико-гимнастического упражнения;<br>Выполняют его по образцу  |
| 12 | Наклоны и повороты туловища вправо, влево (с использованием предметов), выполняя движения в такт музыке        | 1 | Построение с соблюдением интервала.<br>Выполнение поклона.<br>Выполняют наклоны и повороты туловища вправо, влево в такт музыки кладут и поднимают предметы перед собой и сбоку.                          | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.<br>Выполняют поклон по образцу и инструкции учителя.<br>Выполняют наклоны и повороты туловища, повторяя  | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.<br>Выполняют наклоны и повороты туловища(с использованием предметов), выполняя движения в такт музыке.  |

|    |  |   |   |  |   |
|----|--|---|---|--|---|
|    |  |   | Ритмико-гимнастическое упражнение   | действия учителя, по инструкции.<br>Выполняют ритмико-гимнастическое упражнения по образцу   | Правильно и быстро реагируют на сигнал учителя при выполнении ритмико-гимнастического упражнения.<br>Выполняют ритмико-гимнастическое упражнения  |
| 13 | Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки) в такт музыки |   | Построение с соблюдением интервала.<br>Выполнение поклона.<br>Выполнение приседания с опорой, без опоры, с предметами в такт музыки.<br>Ритмико-гимнастическое упражнение | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.<br>Выполняют поклон по образцу и инструкции учителя.<br>Выполняют приседания с опорой и без опоры, повторяя действия учителя.<br>Выполняют ритмико-гимнастическое упражнения по образцу           | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.<br>Выполняют приседания с опорой и без опоры, повторяя действия учителя.<br>Правильно и быстро выполняют на сигнал учителя при выполнении ритмико-гимнастического упражнения. |
| 14 | Перекаты с носков на пятки (маятник)   |   | Построение с соблюдением интервала.<br>Выполнение поклона.<br>Выполнение перекатов с носков на пятки, с пятки на носок (маятник)<br>Ритмико-гимнастическое упражнение     | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.<br>Выполняют поклон по образцу и инструкции учителя.<br>Выполняют перекаты с носков на пятки, с пятки на носок по инструкции и образцу.<br>Выполняют ритмико-гимнастическое упражнения по образцу | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.<br>Знакомятся с перекатами с носков на пятки, с пятки на носок самостоятельно.<br>Правильно и быстро выполняют ритмико-гимнастическое упражнения                              |
| 15 | Позиции рук  | 1 | Построение с соблюдением интервала.<br>Выполнение поклона.<br>Изучение алгоритма  | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.<br>Выполняют поклон по  | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.<br>Выполняют движения руками  |



|    |  |   |  |   |   |
|----|--|---|--|---|---|
|    |  |   | <p>постановки позиций рук в народном танце.<br/>Ритмико-гимнастическое упражнение</p>  | <p>образцу и инструкции учителя.<br/>Выполняют движения руками по образцу, повторяя действия учителя.<br/>Выполняют ритмико-гимнастическое упражнения по образцу</p>  | <p>по инструкции учителя.<br/>Реагируют на сигнал учителя и выполнении ритмико-гимнастического упражнения.</p>  |
| 16 | Смена позиций рук  | 1 | <p>Построение с соблюдением интервала.<br/>Выполнение поклона.<br/>Смена позиций рук отдельно каждой и двумя одновременно (проводить движение рук взглядом).<br/>Ритмико-гимнастическое упражнение</p>                                   | <p>Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.<br/>Выполняют поклон по инструкции учителя.<br/>Выполняют движения руками по образцу, повторяя действия учителя.<br/>Выполняют ритмико-гимнастическое упражнения по образцу</p>   | <p>Входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.<br/>Самостоятельно выполняют движения руками.<br/>Реагируют на сигнал учителя и выполнении ритмико-гимнастического упражнения.</p>  |
| 17 | Прохлопывание метра прослушанной мелодии равными долями.<br>Позиции рук в народном танце | 1 | <p>Построение с соблюдением интервала.<br/>Выполнение поклона.<br/>Прохлопывание метра прослушанной мелодии равными долями (имитируя биение сердца)<br/>Изучение позиций рук в народном танце.<br/>Ритмико-гимнастическое упражнение</p> | <p>Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.<br/>Выполняют поклон по инструкции учителя.<br/>Выполняют прохлопывание под руководством учителя, по образцу.<br/>Выполняют движения ногами по образцу, повторяя действия учителя.<br/>Выполняют ритмико-гимнастическое упражнения по образцу</p> | <p>Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.<br/>Выполняют прохлопывание.<br/>Исполняют движения ногами самостоятельно.<br/>Реагируют на сигнал учителя и выполнении ритмико-гимнастического упражнения</p> |

|   |  |   |   |   |  |
|---|--|---|---|---|--|
| 18  | Протопывание метра прослушанной мелодии равными долями.<br>Позиции ног | 1 | Построение с соблюдением интервала.<br>Выполнение поклона.<br>Протопывание прослушанной мелодии равными долями (имитируя биение сердца)<br>Изучение позиций ног в народном танце.<br>Ритмико-гимнастическое упражнение  | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.<br>Выполняют поклон по инструкции учителя.<br>Выполняют протопывание прослушанной мелодии под руководством учителя, по образцу.<br>Выполняют упражнения по одновременной смене позиций рук и ног по образцу, повторяя действия учителя<br>Выполняют ритмико-гимнастическое упражнения по образцу | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.<br>Выполняют протопывание прослушанной мелодии по образцу.<br>Выполняют упражнения по одновременной смене позиций рук и ног по образцу.<br>Реагируют на сигнал учителя и выполняют ритмико-гимнастическое упражнения   |
| <b>Упражнения с музыкальными инструментами – 4 часа</b> |  |   |   |   |  |
| 19  | Отстукивание равными долями с помощью погремушки                       | 1 | Построение с соблюдением интервала.<br>Выполнение поклона.<br>Выполнение упражнения по одновременной смене позиций рук и ног по образцу<br>Выполнение упражнения с погремушкой по звукоизвлечению (встряхивания, постукивания).<br>Выполнение упражнений с ритмическим рисунком на музыкальном инструменте.<br>Музыкально-ритмическая игра «Моя погремушка» | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.<br>Выполняют поклон по инструкции учителя.<br>Выполняют упражнения по одновременной смене позиций рук и ног по образцу.<br>Передают ритмический рисунок на музыкальном инструменте по образцу, с действиями учителя  | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.<br>Выполняют упражнения по одновременной смене позиций рук и ног. Выполняют упражнения с погремушкой по звукоизвлечению по образцу.<br>Передают ритмический рисунок на музыкальном инструменте.<br>Реагируют на сигнал учителя и выполняют ритмико-гимнастическое упражнения |

|    |  |   |   |  |   |
|----|--|---|---|--|---|
| 20 | «Пляска с погремушками», музыка и слова В. Антоновой. Отстукивание ровными долями с помощью погремушки |   | Построение с соблюдением интервала.<br>Выполнение поклона.<br>Выполнение звукоизвлекающих движений в такт музыки.<br>Игра на музыкальном инструменте.<br>Музыкально-ритмическая игра «Моя погремушка»<br>Выполнение упражнений на расслабление кистей рук | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.<br>Выполняют поклон по инструкции учителя.<br>Выполняют звукоизвлекающие движения в такт музыки по образцу.<br>Играют на музыкальном инструменте образцу и инструкции учителя.<br>Выполняют упражнения на расслабление кистей рук по образцу                | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.<br>Выполняют звукоизвлекающие движения в такт музыки.<br>Играют на музыкальном инструменте.<br>Выполняют упражнения на расслабление кистей рук                            |
| 21 | Упражнения для кистей рук с клавирами. Базовые упражнения (скользящие движения)                        | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Выполнение звукоизвлекающих упражнений с музыкальным инструментом (клавиры).<br>Выполнение упражнений на расслабление кистей рук  | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.<br>Выполняют поклон по инструкции учителя.<br>Выполняют звукоизвлекающие упражнения с музыкальным инструментом (клавиры) в такт музыки по образцу, повторяя действия учителя.<br>Выполняют упражнения на расслабление кистей рук, повторяя действия учителя | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.<br>Выполняют звукоизвлекающие упражнения с музыкальным инструментом (клавиры) в такт музыки по образцу.<br>Выполняют упражнения на расслабление кистей рук самостоятельно |
| 22 | Упражнения для кистей рук с клавирами. Базовые упражнения (постукивающие движения)                     |   | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Выполнение звукоизвлекающих упражнений с музыкальным инструментом (клавиры).  | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.<br>Выполняют поклон по инструкции учителя.<br>Выполняют   | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон.<br>Выполняют звукоизвлекающие упражнения с музыкальным инструментом (клавиры) в такт  |

|                                 |   |   |  |   |  |
|---------------------------------|---|---|--|---|--|
|                                 |   |   | Выполнение упражнений на расслабление кистей рук   | звучащие упражнения с музыкальным инструментом (клависы) в такт музыки по образцу, повторяя действия учителя. Выполняют упражнения на расслабление кистей рук, повторяя действия учителя.   | музыки. Выполняют упражнения на расслабление кистей рук самостоятельно   |
| <b>Игры под музыку – 3 часа</b> |   |   |  |   |  |
| 22                              | Игры под музыку «Кто на поляне». Выполнение движений с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами: низкий, высокий |   | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Выполнение ритмичных движений различной амплитуды и интенсивности, в соответствии с характером и динамикой музыки                        | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале. Выполняют поклон по инструкции учителя. Выполняют ритмические движения по образцу, повторяя действия учителя.  | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон. Знакомятся с ритмическими движениями различной амплитуды и интенсивности, в соответствии с характером и динамикой музыки                 |
| 23                              | Музыкальные игры с предметами (мяч, кольцо среднего диаметра, кегля, цветок). Музыкально-ритмическая игра «Дорожка»                       | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Выполнение перестроений в пространстве в соответствии с темпом и ритмом музыки. Выполнение ритма стиха с выделением голосом сильной доли | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале. Выполняют поклон по инструкции учителя. Под руководством учителя перестраиваются в пространстве в соответствии с темпом и ритмом музыки. Выполняют ритм стиха с выделением голосом сильной доли по образцу | Входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон. Учатся перестраиваться в пространстве в соответствии с темпом и ритмом музыки с помощью образца. Выполняют ритм стиха с выделением голосом сильной доли |

|   |   |   |  |  |  |
|---|---|---|--|--|--|
| 24                                      | Игры с пением или речевым сопровождением.<br>«Зайчики и лисичка»<br>музыка Г. Финагорского,<br>слова В. Антоновой | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.<br>Выполнение перестроений в пространстве в соответствии с темпом и ритмом музыки.<br>Выполнение ритма стиха с выделением голосом сильной доли | Под руководством учителя выполняют вход, построения в танцевальном зале.<br>Выполняют поклон по инструкции учителя.<br>Выполняют ритм стиха  | Входят, строятся в танцевальном зале.<br>Выполняют поклон.<br>Выделяют голосом сильную долю, удерживают ритм стиха с речевым сопровождением.               |
| <b>Танцевальные упражнения – 6 часа</b> |   |   |  |  |  |
| 26                                      | Бодрый, спокойный, топающий шаг   | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Выполнение танцевальных движений.<br>Выполнение расслабляющего упражнения для ног  | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.<br>Выполняют поклон по инструкции учителя;<br>танцевальные движения по образцу и инструкции учителя.<br>Выполняют расслабляющие упражнения для ног по образцу             | Входят, строятся в танцевальном зале.<br>Выполняют поклон.<br>Исполняют танцевальные движения.<br>Выполняют расслабляющие упражнения для ног по инструкции |
| 27                                      | Шаг с высоким подъемом ног, шаг с ускорением и замедлением  | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Выполнение танцевальных движений под музыку Л. Книппера «Полюшко-поле».<br>Выполнение расслабляющего упражнения для ног                        | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.<br>Выполняют поклон по инструкции учителя.<br>Выполняют танцевальные движения по образцу и инструкции учителя<br>Выполняют расслабляющие упражнения для ног по инструкции | Входят, строятся в танцевальном зале.<br>Выполняют поклон.<br>Исполняют танцевальные движения под музыку.<br>Выполняют расслабляющие упражнения для ног    |

|    |   |   |  |  |   |
|----|---|---|--|--|---|
| 28 | Бег лёгкий, на полупальцах  | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Выполнение танцевальных движений в движении по кругу. Выполнение расслабляющего упражнения для ног | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале. Выполняют поклон по инструкции учителя; танцевальные движения по образцу и инструкции учителя. Выполняют расслабляющие упражнения для ног по инструкции учителя | Входят, строятся в танцевальном зале. Выполняют поклон. Исполняют танцевальные движения в движении по кругу. Выполняют расслабляющие упражнения для ног по образцу  |
| 29 | Прыжки на месте, на двух ногах, с мягким (пружинящим) приземлением      | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Выполнение танцевальных движений. Выполнение расслабляющего упражнения для ног                     | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале. Выполняют поклон и танцевальные движения по инструкции учителя. Выполняют расслабляющие упражнения для ног по инструкции  | Входят, строятся в танцевальном зале. Выполняют поклон; прыжки на месте, на двух ногах, с мягким (пружинящим) приземлением по образцу. Выполняют расслабляющие упражнения для ног                               |
| 30 | Прыжки на двух ногах, с мягким (пружинящим) приземлением, вперед, назад | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Выполнение танцевальных движений. Выполнение расслабляющего упражнения для ног                     | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале. Выполняют поклон и танцевальные движения по образцу и инструкции учителя. Выполняют расслабляющие упражнения для ног  | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале. Выполняют поклон. Выполняют прыжки на двух ногах, с мягким (пружинящим) приземлением, вперед, назад по образцу. Выполняют расслабляющие упражнения для ног |

|    |   |   |   |   |  |
|----|---|---|---|---|--|
| 31 | Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком)   | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Выполнение танцевальных движений под музыку А. Варламова «Вдоль по улице метелица метет» (первая часть, темп не быстрый).<br>Выполнение расслабляющего упражнения для ног | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.<br>Выполняют поклон по алгоритму.<br>Выполняют танцевальные движения по образцу и инструкции учителя.<br>Выполняют расслабляющие упражнения для ног; шаг на всей ступе, элементы русской пляски                              | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале.<br>Выполняют поклон.<br>Исполняют танцевальные движения под музыку.<br>Выполняют расслабляющие упражнения для ног самостоятельно; отработка хороводного шага.   |
| 32 | Элементы русской пляски: притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку  | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Выполнение танцевальных движений под музыку А. Варламова «Вдоль по улице метелица метет» (вторая часть, темп ускоряется).<br>Выполнение расслабляющего упражнения для ног | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.<br>Выполняют поклон по алгоритму.<br>Выполняют танцевальные движения по образцу и инструкции учителя<br>Выполняют расслабляющие упражнения для ног; выполнение по образцу притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале.<br>Выполняют поклон.<br>Исполняют танцевальные движения.<br>Выполняют расслабляющие упражнения для ног самостоятельно; отрабатывают элементы русской пляски: притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку по образцу |
| 33 | Соединение элементов русской пляски (в движении по кругу): простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) и притопы одной ногой и | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Выполнение танцевальных движений последовательно, передвигаясь по кругу, под музыку А. Варламова «Вдоль по улице метелица метет».<br>Выполнение расслабляющего            | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале.<br>Выполняют поклон по алгоритму.<br>Выполняют танцевальные движения последовательно, передвигаясь по кругу, по образцу и инструкции   | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале.<br>Выполняют поклон.<br>Исполняют танцевальные движения последовательно, передвигаясь по кругу.<br>Выполняют расслабляющие упражнения для ног и рук; могут соединить несколько  |

|  |   |  |                          |  |   |
|--|---|--|--------------------------|--|---|
|  | поочередно,<br>выставление ноги с<br>носка на пятку |  | упражнения для ног и рук | учителя.<br>Выполняют расслабляющие<br>упражнения для ног и рук по<br>образцу и инструкции учителя | элементов простой хороводный<br>шаг, шаг на всей ступне,<br>подбоченившись двумя руками<br>(для девочек — движение с<br>платочком) и притопы одной<br>ногой и поочередно,<br>выставление ноги с носка на<br>пятку, используя образец или<br>самостоятельно. |
|--|---|--|--------------------------|--|---|