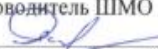


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Червишевская средняя общеобразовательная школа

«РАССМОТРЕНО»
На заседании ШМО
естественного и физического развития
Руководитель ШМО
 Ямщикова Я.С./
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
 /Дудырина Е.В./
«30» августа 2023 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	Ритмика
Программа обучения	АООП УО (Вариант 1)
Учебный год	2023-2024
Класс	1
Количество часов в год	33
Количество часов в неделю	1

Червишево, 2023

Пояснительная записка

Программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 №286;
- Федеральной образовательной программы начального общего образования от 18.05.2023 №372;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (зарегистрирован Минюстом России 30 декабря 2022 г., регистрационный № 71930);
- Адаптированной основной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с УО МАОУ Червишевской СОШ;
- Учебного плана МАОУ Червишевской СОШ для обучающихся с ОВЗ, утвержденного приказом директора Жиликовой Н.А. от 30.08.2023 года № 296-ОД и согласованного 30.08.2023 года на заседании Управляющего совета МАОУ Червишевской СОШ протокол №12
- Программы воспитания МАОУ Червишевской СОШ

С давних пор музыка используется как лечебный фактор. Восприятие специально подобранной музыки не требует предварительной подготовки и доступно всем детям. Музыкально-ритмические занятия помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще, активизируют мышление. Музыкальные игры снимают психоэмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения, т.е. социализируют ребенка.

Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность, способствует формированию целенаправленной деятельности. Музыкально-ритмические занятия имеют большое значение для детей с умственной отсталостью. Это связано с тем, что характерные для них особенности нервно-психического склада, эмоционально-волевая и личностная незрелость, своеобразие деятельности и поведения, особенности двигательной и психической сферы, хорошо поддаются коррекции специфическими средствами воздействия на ребенка, свойственными ритмике.

У большинства детей с УО наблюдаются следующие двигательные нарушения:

- нарушение координации движений;
- скованность при выполнении движений и упражнений;
- отсутствие плавности движений;
- недостаточная ритмичность, трудность формирования двигательного автоматизма, двигательные персеверации.

Проблемы двигательной сферы у детей с УО часто связаны не с нарушением опорно-двигательного аппарата, а с недоразвитием высших психических функций. У этих детей ослаблено формирование межанализаторных связей, снижено внимание, память, восприятие, мыслительное и речевое развитие. Недостатки формирования ВПФ тесно связаны с развитием общей, ручной и артикуляционной моторики ребенка.

На занятиях ритмики средствами музыки и специальных двигательных и психологических упражнений происходит коррекция и развитие ВПФ, улучшаются качественные характеристики движения, развиваются такие важные для подготовки к школьному обучению личностные качества, как саморегуляция и произвольность движений и поведения.

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

Целью программы является создание условий для личностного развития обучающихся с УО и коррекции отклонений в психическом и физическом развитии обучающихся с УО, посредством воздействия специфическими средствами, свойственными ритмике.

Задачи программы:

- овладение разнообразными формами движения (ходьба, бег, прыжки, поскоки, гимнастические и танцевальные упражнения, упражнения с звучащими инструментами (дудки, погремушки и т.д.))
- развитие умения воспринимать на слух, различать и понимать специфические средства музыкального «языка» (динамика, темп и т. д.);
- развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;
- развитие умственной деятельности, творческого воображения, памяти, формирование произвольного внимания, пространственной ориентировки и координации, улучшение осанки;
- развитие умения совместной коллективной деятельности;
- воспитание самоорганизации и самодисциплины;
- приобщение детей к музыке, совершенствование музыкально-эстетических чувств.

Деятельность учителя с учетом программы воспитания:

Гражданское воспитание	формировать российскую гражданскую идентичность, принадлежность к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, изучение и уважение прав, свобод и обязанностей гражданина России;
патриотическое воспитание	воспитывать любовь к родному краю, Родине, своему народу, уважение к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;
духовно-нравственное воспитание	воспитывать на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям;

эстетическое воспитание	формировать эстетическую культуру на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщать к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;
физическое воспитание	формировать культуру здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развивать физические способности с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;
трудовое воспитание	воспитывать уважение к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;
экологическое воспитание	формировать экологическую культуру, ответственное, бережное отношение к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;
воспитание ценностей научного познания	воспитывать стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

Общая характеристика учебного предмета

Учитывая, что занятия ритмикой являются частью образовательной и коррекционно-развивающей работы с обучающимися с УО, можно выделить четыре **основных направления работы** с детьми, реализуемые на занятиях ритмики:

- оздоровительное;
- образовательное;
- воспитательное;
- коррекционно-развивающее.

Занятия ритмикой способствуют укреплению у детей мышечного корсета, у детей формируются правильное дыхание, развиваются моторные функции, воспитывается правильная осанка, походка, грация движений, что способствует в целом оздоровлению всего детского организма.

Таким образом, на первый план выходит необходимость первоначальной коррекции двигательной сферы детей с УО на занятиях коррекционной ритмикой.

С помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка. Музыкально - ритмические занятия помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще. Музыкальные игры снимают психоэмоциональное

напряжение, воспитывают навыки группового поведения, т.е. социализируют ребенка. Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность.

Занятия ритмикой тесно связаны с обучением на занятиях физкультурой и музыкой. При этом формирование и отработка основных двигательных навыков, как и овладение основными музыкальными понятиями и умениями, осуществляются на занятиях физкультурой и музыкой. На занятиях ритмики происходит дальнейшее практическое освоение понятий, умений и навыков в специфической форме музыкально-ритмической деятельности. Коррекционно-развивающие занятия ритмикой являются эффективной и адекватной формой проведения занятия при работе с детьми с УО, построенного на сочетании музыки, движения и слова. Ритмика является одной из своеобразных форм активной терапии (с элементами кинезотерапии) средствами специально подобранных методов и методик, направленных на преодоление недостатков психомоторной, двигательной, познавательной и эмоционально-волевой сферы детей с УО средствами музыкально-ритмической деятельности и психоразвивающих упражнений, построенных на сочетании движений, музыки и слова.

Включенные в занятие игры имеют особое значение. Это связано с тем, что игра является основной формой деятельности школьников. Они способствуют развитию произвольности движений и поведения, развитию мышления, личностных качеств детей. Соревновательный характер подвижной игры активизирует личностные, и познавательные качества ребёнка. Вызывает стремление осознать правила игры, даёт возможность почувствовать свое место в команде, свою роль в общей игре. Чтобы ребенку быть успешным в игре среди детей, ему необходимо вовремя включиться в деятельность, правильно выполнять движения и действия. Таким образом, предъявление на занятии ритмикой заданий в игровой форме и проведение игр позволяет повысить эффективность коррекционно-развивающего воздействия, а при работе с детьми с УО, иногда это и единственный способ решить на занятии все поставленные задачи. Следует также отметить, что игры создают благоприятные условия для развития творческого воображения.

Место учебного предмета «Ритмика» в учебном плане

В 1 классе на изучение предмета отводится 1 час в неделю, в год 33 часа.

Планируемые результаты реализации программы коррекционного курса "Ритмика"

Личностные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- проявление дисциплинированности и упорства в образовательной деятельности для достижения значимых личных результатов при условии сохранения и укрепления личного здоровья.
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

Метапредметные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:

- обеспечение защиты и сохранения личного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом индивидуальных возможностей и требования сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:

- двигаться в соответствии с характером, темпом и динамикой музыки, отличать начало и конец звучания музыкального произведения;
- ориентироваться в пространстве, легко и ритмично ходить и бегать по кругу, между предметами, воспроизводить несложный ритм и простые движения с предметами, выполнять игровые и плясовые движения, согласовывая движения рук с движениями ног и туловища;
- выполнять дыхательные упражнения;
- использовать на уроках ритмики умения, полученные на занятиях по музыке и физической культуре;
- уметь себя самопрезентовать в выступлениях перед зрителями.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с выделенными в АООП направлениями занятия ритмикой в 1 дополнительном и 1-4 классе могут быть конкретизированы и обозначены следующими разделами: «Музыка и движение» (основные упражнения и основные упражнения в парах), «Музыка и танец», «Музыка, танец и музыкальные инструменты», «Движения и речь», «Музыка, движение и речь».

«Музыка и движение» (основные упражнения) является первым разделом, который предполагает овладение базовыми знаниями и умениями в области ритмики. На первых занятиях большое значение уделяется объяснению основ организации занятий (как готовиться к занятиям, как строится, входить в зал под музыку и т.д.). Кроме этого обучающихся с УО учат слушать музыку и подстраивать темп своих движений под ее темп. В первой четверти дети должны научиться двигаться в темпе музыки, овладеть элементарными шагами, построениями, перестроениями и прыжками. Необходимо учить первоклассников с УО прохлопыванию и протоптыванию простых ритмических рисунков. На первых занятиях важны такие упражнения как поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.

На каждом занятии проводится комплекс общеразвивающих упражнений. Он может включать выпрямления и повороты головы, повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»), наклоны, движение рук в разных направлениях, отстукивание, сгибание, разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение внутрь, упражнения на расслабления мышц и др.

Во второй четверти продолжается изучение раздела «Музыка и движение», где основные упражнения ритмики осваиваются в парах. У обучающихся с УО формируются умения разбиться на пары и обратно построиться в шеренги. Этому можно обучать и через игры под музыку. Учатся выполнять ритмикогимнастические упражнения в парах.

Конец второй четверти посвящены изучению раздела «Музыка и танец». Сформированные у обучающихся с УО базовые умения в области ритмики позволяют начать овладение танцевальными движениями и разучивать элементарные танцы (групповые и в парах) и пляски. Общеразвивающие упражнения могут дополняться такими упражнениями как выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад, ходьба с высоким подниманием колен, приседание с опорой и др.

В третьей четверти изучается раздел «Музыка, танец и музыкальные инструменты». Обучающихся с УО учат играть на элементарных инструментах: погремушка, металлофон, бубен, ксилофон, барабан, румба, маракас, треугольник, ложки и др. Важно, чтобы в процессе танца под музыку дети смогли научиться использовать музыкальные инструменты. Такая работа только начинается, поэтому целесообразно только фрагменты танца сопровождать музыкальными инструментами.

Вторая половина третьей четверти посвящена разделу «Движение и речь», который направлен на овладение базовыми умениями выполнять движения с речевым сопровождением. Для этого могут использоваться различные стишки и речевки, которые помогают задать определенный темп и динамику при выполнении шагов, построений, перестроений и различных двигательных комплексов. Далее учат выполнять ритмико-гимнастические движения под музыку или речевки.

Общеразвивающие упражнения расширяются по своему объему. Дети с УО повторяют уже изученные и осваивают новые: перекрестные движения рук одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперед, левой вверх, маховые движения рук, выставление ноги на носок вперед, в сторону и назад, наклоны, повороты туловища вправо, влево и др.

В четвертой четверти реализуется самый сложный раздел «Музыка, движение и речь», который предполагает исполнение танцев под музыку с одновременной выразительной декламацией стихов и песен. К концу учебного года дети должны знать комплекс общеразвивающих упражнений, выполнять его под контролем взрослого. Допускается, что в качестве ведущего могут выступать наиболее способные дети. Они показывают остальным как нужно выполнять упражнение и задают общегрупповой темп.

	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Упражнения на ориентирование в пространстве								
1.1.	Упражнения на ориентирование в пространстве «Правильное исходное положение»	1				Тема «Правильное исходное положение». Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

1.2	Упражнения на ориентирование в пространстве. «Перестроение из шеренги в круг, цепочка»	1				Тема «Перестроение из шеренги в круг, цепочка». Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в 1 среднем темпе.	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
1.3	Упражнения на ориентирование в пространстве. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами.	1				Тема «Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами». Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Упражнение 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.	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
1.4	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами	1				Тема «Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами». Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Перекрестное поднятие и опускание рук. Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону, правой руки – вперед, левой – вверх. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз;	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

						быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями. Поочередное и одновременное сжатие в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. 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.		
1.5	Упражнения на ориентирование в пространстве. «Направления движений вперед, назад, направо, налево»	1				Тема «Упражнения на ориентирование в пространстве». Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Поочередное и одновременное сжатие в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
1.6	Упражнения на ориентирование в пространстве.	1				Тема «Упражнения на ориентирование в пространстве». Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной Практическая работа октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе.	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

1.7	Упражнения на ориентирование в пространстве. «Направления движений вперед, назад, направо, налево»	1				Тема «Направления движений вперед, назад, направо, налево». Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Упражнение 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. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты).	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		7						
Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений								
2.1.	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений «Перекрестное поднятие и опускание рук»	1				Тема «Перекрестное поднятие и опускание рук». Ходьба и бег: с высоким поднятием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»).Перекрестное поднятие и опускание рук. Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону, правой руки – вперед, левой – вверх. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями. Поочередное и одновременное сжатие в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц,	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

						движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.		
2.2	Ритмико-гимнастические упражнения. «Одновременные движения правой и левой рук»	1				Тема «Одновременные движения правой и левой рук». Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. 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). Выставление левой ноги вперед, правой руки – перед собой; правой ноги – в сторону, левой руки – в сторону и т.д. Упражнение 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.	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.3	Ритмико-гимнастические упражнения. «Одновременные движения рук и ног»	1				Тема «Одновременные движения рук и ног» Выставить ногу назад, левую руку вперед, с упругой ноги. Знать позиции рук, сменить позиции рук.	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.4	Ритмико-гимнастические упражнения. «Смена позиций рук»	1				Тема «Смена позиций рук». Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Упражнения на выработку осанки. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). Поочередное и одновременное сжатие в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

						конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки		
2.5	Ритмико-гимнастические упражнения. «Свободное круговое движение рук. «Маятник»»	1				Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. 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. Отстукивание, прохлопывание, протоптывание простых ритмических рисунков. Подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Упражнение 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.	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		5						
Раздел 3. Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц								
3.1.	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. «Свободное круговое движение рук»	1				Тема «Свободное круговое движение рук». Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны,	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

						вставание на полупальцы. Отстукивание, прохлопывание, протоптывание простых ритмических рисунков. Подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Упражнение 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.		
3.2	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	1				Тема «Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)». Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Упражнения на выработку осанки. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. 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	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Координация движений, регулируемых музыкой								

4.1.	Координация движений, регулируемых музыкой «Движения кистей рук в разных направлениях»	1				Тема «Движения кистей рук в разных направлениях». Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Упражнение 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. Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжатие в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке.	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.2	«Музыкальные инструменты. Упражнения для пальцев рук на детском пианино»	1				Тема «Музыкальные инструменты. Упражнения для пальцев рук на детском пианино». Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). 1 Упражнение 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. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнение 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.	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.3	«Движения под музыку. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане»	1				Тема «Движения под музыку. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане». Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	
Итого по разделу		3							
Раздел 5. Игры под музыку									
5.1.	Игры под музыку «Ритмичные движения в соответствии с характером музыки»	1				Тема «Ритмичные движения в соответствии с характером музыки». Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскаков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, 1 спортивным; легкое, игривое подпрыгивание – тяжелым, комичным и т.д.).	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	

5.2	Игры под музыку. «Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке»	1				Тема «Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке». Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Поочередное и одновременное сжатие в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. 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. 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.	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
-----	---	---	--	--	--	--	---------------------	---

5.3	Игры под музыку. Имитационные упражнения.	1				Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. 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. 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.	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
-----	--	---	--	--	--	---	---------------------	---

5.4	Игры под музыку. Движения транспорта, людей.	1				Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Поочередное и одновременное сжатие в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, 1 птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
-----	---	---	--	--	--	---	---------------------	---

5.5	Музыкальные игры с предметами.	1				Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Игры с пением и речевым сопровождением	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
-----	---------------------------------------	---	--	--	--	--	---------------------	---

Итого по разделу		5						
Раздел 6. Танцевальные упражнения.								
6.1	Танцевальные упражнения. «Знакомство с танцевальными движениями»	1				Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Упражнение 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. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Танец «Пальчики и ручки». Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Танец «Пальчики и ручки».	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
6.2	Танцевальные упражнения. «Бодрый, спокойный, топающий шаг»	1				Тема «Бодрый, спокойный, топающий шаг». Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Танец «Пальчики и ручки».	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

6.3	Танцевальные упражнения. «Бег легкий, на полупальцах»	1				Тема «Бег легкий, на полупальцах». Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Танец «Пальчики и ручки».	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
6.4	Танцевальные упражнения. «Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп»	1				Тема «Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп». Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек движение с платочками). Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Танец «Стукалка». Пляска с султанчиками.	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
6.5	Танцевальные упражнения. «Элементы русской пляски»	1				Тема «Элементы русской пляски» Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек движение с платочками). Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Танец «Стукалка». Пляска с султанчиками.	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

6.6	Танцевальные упражнения. «Движения парами»	1				Тема «Движения парами». Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. 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 платочками). Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Танец «Подружились». Элементы русской пляски. положение рук в русском танце.	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
6.7	Танец «Пляска с притопами»	1				Тема «Танец «Пляска с притопами»». Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, 1 птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Пляска с притопами.	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		7						
Раздел 7. Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения								

7.1	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения «Наклоны и повороты туловища»	1				Тема «Наклоны и повороты туловища». Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с 1 гимнастические упражнения отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. 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). Выставление левой ноги вперед, правой руки – перед собой; правой ноги – в сторону, левой руки – в сторону и т.д. Упражнение 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.	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
7.2	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения	1				Тема «Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения». Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. 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. Отстукивание, прохлопывание, протоптывание простых ритмических рисунков. Подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

						одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе.		
7.3	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения «Приседания с опорой и без опоры»	1				Тема «Приседания с опорой и без опоры». 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 полу пальцы. Упражнения на выработку осанки.	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
7.4	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения «Приседания с предметами»	1				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). Выставлять ногу на носок в разные стороны пляски с кружением, хлопками.	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		4						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33						

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля	Индикаторы ФГ	Ссылка на методические рекомендации по реализации программы в условиях перехода на обновленный ФГОС
		всего	контрол ьные работы	практиче ские работы				
1.	Упражнения на ориентирование в пространстве. Правильное исходное положение.	1	0	1		Практическая работа Беседа		https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-fizicheskaya-kultura-u-narodov-drevney-rusi-3706363.html?ysclid=174yf5uzpf735563156
2.	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из шеренги в круг, цепочка.	1	0	1		Практическая работа	Контроль за уровнем физической подготовки	https://resh.edu.ru/subject/9
3.	Упражнения на ориентирование в пространстве. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами.	1	0	1		Практическая работа	Контроль за своим здоровьем	https://resh.edu.ru/subject/9
4.	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами	1	0	1		Практическая работа	Умение выбрать определенную нагрузку	https://resh.edu.ru/subject/9
5.	Ритмико-гимнастические упражнения. Перекрестное поднимание и опускание рук	1	0	1		Практическая работа	Контроль за уровнем физической подготовки	https://resh.edu.ru/subject/9
6.	Ритмико-гимнастические упражнения. Одновременные движения правой и левой рук	1	0	1		Практическая работа	Подбор индивидуальной нагрузки	https://resh.edu.ru/subject/9
7.	Ритмико-гимнастические упражнения. Свободное круговое движение рук.	1	0	1		Практическая работа	Контроль за уровнем физической подготовки	https://resh.edu.ru/subject/9
8.	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	1	0	1		Практическая работа	Контроль за своим здоровьем	https://resh.edu.ru/subject/9
9.	Координация движений, регулируемых музыкой. Движения кистей рук в разных направлениях	1	0	1		Практическая работа	Умение выбрать определенную нагрузку	https://resh.edu.ru/subject/9

10.	Игры под музыку. Ритмичные движения в соответствии с характером музыки	1	0	1		Практическая работа	Контроль за уровнем физической подготовки	https://resh.edu.ru/subject/9
11.	Игры под музыку. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке	1	0	1		Практическая работа	Подбор индивидуальной нагрузки	https://resh.edu.ru/subject/9
12.	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями	1	0	1		Практическая работа	Контроль за уровнем физической подготовки	https://resh.edu.ru/subject/9
13.	Танцевальные упражнения. Бодрый, спокойный, топающий шаг	1	0	1		Практическая работа	Контроль за своим здоровьем	https://resh.edu.ru/subject/9
14.	Танцевальные упражнения. Бег легкий, на полупальцах	1	0	1		Практическая работа	Умение выбрать определенную нагрузку	https://resh.edu.ru/subject/9
15.	Танцевальные упражнения. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп	1	0	1		Практическая работа	Контроль за уровнем физической подготовки	https://resh.edu.ru/subject/9
16.	Упражнения на ориентирование в пространстве	1	0	1		Практическая работа	Подбор индивидуальной нагрузки	https://resh.edu.ru/subject/9
17.	Направления движений вперед, назад, направо, налево	1	0	1		Практическая работа	Контроль за уровнем физической подготовки	https://resh.edu.ru/subject/9
18.	Упражнения на ориентирование в пространстве.	1	0	1		Практическая работа	Контроль за своим здоровьем	https://resh.edu.ru/subject/9
19.	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты туловища	1	0	1		Практическая работа	Умение выбрать определенную нагрузку	https://resh.edu.ru/subject/9
20.	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения.	1	0	1		Практическая работа	Контроль за уровнем физической подготовки	https://resh.edu.ru/subject/9
21.	Приседания с опорой и без опоры	1	0	1		Практическая работа	Подбор индивидуальной нагрузки	https://resh.edu.ru/subject/9

22.	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Приседания с предметами	1	0	1		Практическая работа	Контроль за уровнем физической подготовки	https://resh.edu.ru/subject/9
23.	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.	1	0	1		Практическая работа	Контроль за своим здоровьем	https://resh.edu.ru/subject/9
24.	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Смена позиций рук	1	0	1		Практическая работа	Умение выбрать определенную нагрузку	https://resh.edu.ru/subject/9
25.	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Свободное круговое движение рук. «Маятник»	1	0	1		Практическая работа	Умение работать с графиками и дополнительной информацией	https://resh.edu.ru/subject/9
26.	Музыкальные инструменты. Упражнения для пальцев рук на детском пианино	1	0	1		Практическая работа	Подбор индивидуальной нагрузки	https://resh.edu.ru/subject/9
27.	Движения под музыку. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане	1	0	1		Практическая работа	Контроль за уровнем физической подготовки	https://resh.edu.ru/subject/9
28.	Игры под музыку. Имитационные упражнения	1	0	1		Практическая работа	Контроль за своим здоровьем	https://resh.edu.ru/subject/9
29.	Игры под музыку. Движения транспорта, людей	1	0	1		Практическая работа	Умение выбрать определенную нагрузку	https://resh.edu.ru/subject/9
30.	Музыкальные игры с предметами	1	0	1		Практическая работа	Умение работать с графиками и дополнительной информацией	https://resh.edu.ru/subject/9
31.	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски	1	0	1		Практическая работа	Подбор индивидуальной нагрузки	https://resh.edu.ru/subject/9
32.	Танцевальные упражнения. Движения парами	1	0	1		Практическая работа	Контроль за уровнем физической подготовки	https://resh.edu.ru/subject/9

33.	Танец «Пляска с притопами»	1	0	1		Практическая работа	Контроль за уровнем физической подготовки	https://resh.edu.ru/subject/9
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	33				