

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

**ПРИНЯТО**  
на заседании  
Методического совета  
Протокол № 1  
«30» августа 2021 г.



**УТВЕРЖДЕНО**

директор МОУ «СОШ № 5»

*Л.М. Сафонова* Л.М. Сафонова

Приказ 01-13/196

«30» августа 2021 г.

**Рабочая программа  
коррекционно-развивающих занятий  
«Ритмика»  
уровень начального общего образования**

Срок реализации программы: 4 года

Составитель:  
учитель начальных классов  
Балан Е.В.

Ухта,  
2021 г.

## Пояснительная записка

Программа коррекционного курса «Ритмика» для детей с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, с учётом учебно – методического пособия: Ритмика в школе: третий урок физкультуры: учебно – методическое пособие/ Ж. Е. Фирилева, А.И. Рябчиков, О.В. Загрядская. – Ростов н/Д: феникс, 2014

Программа коррекционного курса «Ритмика» разработана с учётом адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ОВЗ (далее - АООП НОО обучающихся с ОВЗ) МОУ «СОШ № 5».

**Целью** занятий по ритмике является развитие двигательной активности обучающегося с ЗПР в процессе восприятия музыки.

**Основные задачи** реализации содержания:

- Укрепление здоровья, коррекция недостатков психомоторной и эмоционально-волевой сфер.
- Развитие общей и речевой моторики.
- Развитие умения слушать музыку, выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением или пением.
- Развитие координации движений, чувства ритма, темпа, коррекция пространственной ориентировки.

Содержание программы также предусматривает решение следующих задач:

Оздоровительные задачи:

- Содействовать оптимизации роста и развития опорно – двигательного аппарата – формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия;
- Способствовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной систем организма;
- Совершенствовать кондиционные двигательные качества (мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростную силу) и координационные способности.

Образовательные задачи:

- Способствовать расширению кругозора, знаний в области физической культуры, формированию знаний, умений и навыков в области движений, танца и музыки;
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой, памяти, внимания;
- Содействовать формированию навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений в танцах и танцевальных композициях;
- Содействовать развитию творческих и созидательных способностей – мышления, воображения, находчивости, познавательной активности.

Воспитательные задачи:

- Прививать интерес к занятиям физическими упражнениями и танцами;
- Воспитывать самостоятельность, раскрепощенность, умение творчески выражать эмоции и мысли в танцевальных движениях;
- Поддерживать стремление к разумному лидерству, инициативности, воспитывать трудолюбие, готовность к взаимопомощи;
- Воспитывать уважение к педагогам, товарищам, партнерам по танцам;
- Прививать навыки здорового образа жизни, личной и общественной гигиены, опрятности в костюме и внешнем виде.

Коррекционно-развивающая работа направлена на обеспечение развития эмоционально-личностной сферы и коррекцию ее недостатков; познавательной деятельности и целенаправленное формирование высших психических функций; формирования произвольной регуляции деятельности и поведения в освоении АООП НОО. Коррекционная работа на занятиях ритмикой базируется на постоянном взаимодействии музыки, движений и устной речи: музыка и движения, музыка и речь, движения и речь, музыка, движения и речь. На занятиях осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер. Занятия способствуют

развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни обучающихся.

Используются четыре основных метода организации занятий. При фронтальном методе предлагаются задания одновременно всем занимающимся. Они могут выполнять упражнения в шеренгах, колоннах, круге и т.д. При групповом методе организации занятий дети делятся на группы по 4 – 6 человек, и каждая из них выполняет свое задание. Круговой метод (тренировка) характерен для последовательного выполнения специально подобранных упражнений. Занимающиеся переходят по кругу от одного задания к другому. При индивидуальном подходе выделяются отдельные занимающиеся, которым даются индивидуальные задания при определенной физической нагрузке.

### **Общая характеристика коррекционного курса**

Основными видами движений в программе являются: ритмика, гимнастика, танцевально-ритмическая гимнастика и основы оздоровительной аэробики. Все выполняется под музыкальное сопровождение соответственно восприятию детей младшего школьного возраста. **Целевая установка программы** - содействие всестороннему развитию физических, нравственных и духовных сил занимающихся. Отличительная особенность программы состоит в новом нестандартном содержании и методике, включении образных танцевальных упражнений и композиций. Предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию. В программе предусматривается решение следующих основных задач. Это укрепление здоровья ребенка, развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения воспроизводить движения под музыку, танцевальности, раскрепощенности, совершенствование двигательных способностей, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, привитие необходимых навыков здорового образа жизни.

Основные **направления** работы по ритмике:

**восприятие музыки** (в исполнении педагога и аудиозаписи): определение на слух начала и окончания звучания музыки; различение и опознавание на слух громкой, тихой, негромкой музыки; быстрого, медленного, умеренного темпа; различение и опознавание на слух музыки двухдольного, трехдольного, четырехдольного метра (полька, марш, вальс); плавной и отрывистой музыки;

**упражнения на ориентировку в пространстве:** простейшие построения и перестроения (в одну и две линии, в колонну, в цепочку, в одну и две шеренги друг напротив друга, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в классе, различные положения в парах и т. д.); ходьба в шеренге (вперед, назад), по кругу, в заданном направлении, разными видами шага; повороты;

**ритмико-гимнастические упражнения:** общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц;

**упражнения с детскими музыкальными инструментами:** игра на элементарных музыкальных инструментах (погремушка, металлофон, бубен, ксилофон, барабан, румба, маракас, треугольник, тарелки и др.);

**игры под музыку:** музыкальные игры и игровые ситуации с музыкально-двигательными заданиями с элементами занимательности, соревнования (кто скорее, кто лучше, кто более и т.д.), игры по ориентировке в пространстве;

**танцевальные упражнения:** выполнение под музыку элементов танца и пляски, несложных композиций народных, балльных и современных танцев;

**декламация песен под музыку:** выразительная декламация песен под музыкальное сопровождение и управление педагога, воспроизведение ритмического рисунка мелодии, ее темпа, динамических оттенков, характера звуковедения (плавно, отрывисто), соответствующей манере исполнения (легко, более твердо и др.).

### **Описание места коррекционного курса в учебном плане**

На коррекционный курс «Ритмика» в 1 классах выделяется **33 ч.** (1 ч. в неделю, 33 учебные недели), во 2-4 классах – **34 ч.** (1 ч. в неделю, 34 учебные недели).

## Описание ценностных ориентиров содержания коррекционного курса

Программа внеурочной деятельности обеспечивает учет индивидуальных особенностей и потребностей обучающихся с ЗПР.

Под внеурочной деятельностью понимается образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от урочной, и направленная на достижение планируемых результатов освоения АООП НОО обучающихся с ОВЗ. Внеурочная деятельность объединяет все, кроме учебной, виды деятельности обучающихся, в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Сущность и основное назначение внеурочной деятельности заключается в обеспечении дополнительных условий для развития интересов, склонностей, способностей обучающихся с ЗПР, организации их свободного времени.

Внеурочная деятельность ориентирована на создание условий для: творческой самореализации обучающихся с ЗПР в комфортной развивающей среде, стимулирующей возникновение личностного интереса к различным аспектам жизнедеятельности; позитивного отношения к окружающей действительности; социального становления обучающегося в процессе общения и совместной деятельности в детском сообществе, активного взаимодействия со сверстниками и педагогами.

*Основными целями* внеурочной деятельности являются создание условий для достижения обучающегося необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для всестороннего развития и социализации каждого обучающегося с ЗПР, создание воспитывающей среды, обеспечивающей развитие социальных, интеллектуальных интересов учащихся в свободное время.

*Основные задачи:*

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.

Обязательной частью внеурочной деятельности, поддерживающей процесс освоения содержания АООП НОО обучающихся с ОВЗ, является **коррекционно-развивающая область**. Содержание **коррекционно-развивающей области** представлено **ритмикой**.

Для занятий необходимо иметь помещение, пригодное для таких занятий, музыкальное оснащение и мелкий инвентарь. Эффект от проведения ритмики велик, потому что помимо музыкального и двигательного образования, ребенок получает мощный оздоровительный комплекс направленных средств физической культуры. Это и коррекция различных отклонений в опорно – двигательном аппарате – осанка и плоскостопие. Это и содействие развитию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой системы. Активная физическая нагрузка благоприятно содействует развитию двигательных способностей. Выполнение упражнений под

музыку является хорошим средством эстетического воспитания школьников, которое накладывает отпечаток на развитие и духовное обогащение учащегося. Это и знание музыки, умение двигаться под ее аккомпанемент. Исполнение танцев и танцевальных упражнений дает возможность хорошо ориентироваться в быту, среди сверстников, праздниках, вечерах и других культурных мероприятиях.

Основными направлениями в коррекционной работе являются: удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР; коррекционная помощь в овладении базовым содержанием обучения; развитие эмоционально-личностной сферы и коррекция ее недостатков; развитие познавательной деятельности и целенаправленное формирование высших психических функций; формирование произвольной регуляции деятельности и поведения; коррекция нарушений устной и письменной речи; обеспечение ребенку успеха в различных видах деятельности с целью предупреждения негативного отношения к учебе, ситуации школьного обучения в целом, повышения мотивации к школьному обучению.

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

*Коррекционный курс должен содержать только личностные и предметные результаты, указанные в приложении N7 к настоящему Стандарту);*

**Целевые установки** начального общего образования:

- **формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:**
  - доброжелательности, доверия и внимания к людям;
  - навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
  - уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнёра;
- **развитие ценностно-смысловой сферы личности** на основе общечеловеческих принципов нравственности:
  - способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятия соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
  - ориентации в нравственном содержании, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
  - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- **развитие умения учиться**, а именно:
  - принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
  - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
  - развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.

**Личностные результаты** включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Личностные результаты освоения АООП НОО обучающихся с ОВЗ соответствуют ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

Результаты анализа должны быть представлены в форме удобных и понятных всем членам экспертной группы условных единиц: 0 баллов – нет продвижения; 1 балл – минимальное продвижение; 2 балла – среднее продвижение; 3 балла – значительное продвижение. Подобная оценка необходима экспертной группе для выработки ориентиров в описании динамики развития социальной (жизненной) компетенции ребенка.

Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту развития обучающегося, что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития ребенка, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям.

**Предметные результаты** связаны с овладением обучающимися с ЗПР содержанием каждой предметной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности. Результаты освоения **коррекционно-развивающей области** АООП НОО обучающихся с ОВЗ должны отражать:

**Коррекционный курс «Ритмика»:** развитие чувства ритма, связи движений с музыкой, двигательной активности, координации движений, двигательных умений и навыков; формирование умения дифференцировать движения по степени мышечных усилий; овладение специальными ритмическими и упражнениями (ритмичная ходьба, упражнения с движениями рук и туловища, с проговариванием стихов и т.д.), упражнениями на связь движений с музыкой; развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического развития; овладение подготовительными упражнениями к танцам, овладение элементами танцев, танцами, способствующими развитию изящных движений, эстетического вкуса; развитие выразительности движений и самовыражения; развитие мобильности.

### **1 класс**

Основы знаний:

- Назначение спортивного зала и правила поведения в нем.
- Причины травматизма и правила безопасности на занятиях.
- Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий.
- Средства музыкальной выразительности для этого года обучения.

Основы умений и навыков:

- Ориентироваться в зале, выполнять строевые и общеразвивающие упражнения.
- Правильно и согласованно выполнять упражнения и танцы под музыку.
- Выполнять упражнения и комплексы упражнений этого года обучения.
- Выполнять упражнения креативной гимнастики.

### **2 класс**

Основы знаний:

- Правила безопасности на занятиях физическими упражнениями с предметами, на гимнастической стенке, скамейке.
- Правила поддержания правильной осанки.
- Правила личной гигиены.
- Средства музыкальной выразительности для этого года обучения.

Основы умений и навыков:

- Выполнять танцевально – ритмические упражнения и танцы под музыку

самостоятельно.

- Выполнять программный материал этого года обучения.
- Выразить в танцевальных движениях свою индивидуальность.
- Выполнять базовые шаги аэробики этого года обучения.
- Выполнять индивидуальное домашнее задание и знать его назначение.

### 3 класс

Основы знаний:

- Назначение и направленность упражнений танцевально – ритмической гимнастики для оздоровления.
- Правила свободного и рационального дыхания.
- Применение упражнений на расслабление мышц.
- Правила личной гигиены на занятиях физическими упражнениями.

Основы умений и навыков:

- Ориентироваться в зале при строевых упражнениях и в музыкальных играх.
- Выполнять программный материал этого года обучения.
- Уметь согласовывать движения под музыку в упражнениях, танцах, комплексах танцевально – ритмической гимнастики и аэробики.
- Выполнять самостоятельно отдельные фрагменты программы.
- Сознательно выполнять индивидуальные домашние задания и знать их назначение.

### 4 класс

Основы знаний:

- Основы здорового образа жизни.
- Самостоятельная работа над развитием двигательных способностей (качеств) для поддержания своего физического развития и подготовленности.
- Знать базовые шаги аэробики программного материала.

Основы умений и навыков:

- Выполнять программный материал этого года обучения.
- Владеть основами музыкально – творческих игр, уметь импровизировать в движениях под музыку.
- Выполнять и знать назначение упражнений на развитие двигательных способностей (мышечной силы, гибкости, быстроты движений, выносливости).
- Самостоятельно выполнять танцы, танцевальные упражнения этого года обучения.
- Проявлять творчество и инициативу по программному материалу креативной гимнастики.
- Выполнять комплексы упражнений оздоровительной аэробики.
- Развивать свои музыкально – творческие способности, добросовестно выполняя индивидуальные домашние задания.

Оценка достижения обучающимися с ЗПР предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности обучающегося и овладении им социальным опытом.

Требования к результатам освоения программы коррекционной работы конкретизируются применительно к каждому обучающемуся с ЗПР в соответствии с его потенциальными возможностями и особыми образовательными потребностями.

## Содержание коррекционного курса

1 класс, 1 час в неделю.

Тема	Количество часов
Теоретический раздел	В течение года
Ритмика	4 часа
Гимнастика	В течение года
Танцевально – ритмическая гимнастика	27 часов
Элементы оздоровительной аэробики	2 часа
Итого:	33 часа

2 класс, 1 час в неделю.

Тема	Количество часов
Теоретический раздел	В течение года
Ритмика	3 часа
Гимнастика	В течение года
Танцевально – ритмическая гимнастика	26 часов
Элементы оздоровительной аэробики	5 часов
Итого:	34 часа

3 класс, 1 час в неделю.

Тема	Количество часов
Теоретический раздел	В течение года
Ритмика	2 часа
Гимнастика	В течение года
Танцевально – ритмическая гимнастика	26 часов
Элементы оздоровительной аэробики	6 часов
Итого:	34 часа

4 класс, 1 час в неделю.

Тема	Количество часов
Теоретический раздел	В течение года
Ритмика	2 часа
Гимнастика	В течение года
Танцевально – ритмическая гимнастика	24 часов
Элементы оздоровительной аэробики	8 часов
Итого:	34 часа

### Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

1 класс, 1 час в неделю. 33 часа.

№ п/п	Тема	Содержание	Основные виды деятельности
<b>Ритмика (4 часа)</b>			
1	Ходьба и бег. Назначение спортивного зала и правила поведения в нем.	Теоретический материал. Ходьба и бег в темпе музыки, хлопки в такт музыки, акцентированная ходьба на 1-й, 3-й счет	- согласование движений с музыкой - предупреждение травматизма, правил личной гигиены, ведение здорового образа жизни
2	Движения руками. Предупреждение травматизма.	Теоретический материал. Движения руками в различном темпе, различие динамики звука: тихо-громко. Хлопок или шаг вперед по очереди— муз. размер 2/4 (полька).	
3	Гимнастическое дирижирование. Гигиенические требования.	Теоретический материал. Гимнастическое Дирижирование ( тактирование) муз.	



		размера 2\4	
4	Структура музыкального произведения	Передать шагами структуру музыкального произведения (куплеты - шаги вперед, припев – шаги на месте и другие задания)	
Танцевально – ритмическая гимнастика (27 часов)			
Ритмические танцы (4 часа)			
5	Ритмические танцы «Галоп шестерками». Строевые упражнения.	Общеразвивающие упражнения: сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками. Строевая стойка, повороты налево, направо на месте и в движении. Танец сидя «Галоп шестерками».	- выполнение общеразвивающих упражнений, в том числе корректирующих (на осанку и на профилактику плоскостопия) - развитие творческой активности и воображения
6	Ритмические танцы «Каравай». Общеразвивающие упражнения.	Общеразвивающие упражнения: стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Строевая стойка, повороты налево, направо на месте и в движении «Каравай»	
7	Ритмические танцы «Автостоп». Строевые упражнения.	Общеразвивающие упражнения: основные движения туловищем в сочетании с другими движениями. Строевые упражнения. Команды: «Равняйся, Смирно! Вольно! Разойдись! По порядку рассчитайсь! Направо! Налево! Стой!» «Лавата», «Автостоп»	
8	Ритмические танцы «Кузнечик». Общеразвивающие упражнения	Общеразвивающие упражнения: основные движения туловищем в сочетании с другими движениями. Строевые упражнения. Команды: «Равняйся, Смирно! Вольно! Разойдись! По порядку рассчитайсь! Направо! Налево! Стой!» «Мы пойдем сначала вправо», «Кузнечик»	
Комплексы упражнений танцевально – ритмической гимнастики (12 часов)			
9	Общеразвивающие упражнения. Танцевально – ритмическая гимнастика «Большой олень».	Общеразвивающие упражнения: седы, упоры и положения лёжа на спине, животе, движение ногами.	- развитие чувства ритма

		Строевые упражнения: упражнения типа задания на месте и в движении. Упражнения танцевально – ритмической гимнастики.	
10	Общеразвивающие упражнения. Танцевально – ритмическая гимнастика «Большой олень».	Общеразвивающие упражнения: бег с высоким подниманием бедра согнутой ноги, прыжки на двух ногах. Упражнения танцевально – ритмической гимнастики	
11	Суставная гимнастика. Танцевально – ритмическая гимнастика «Большой олень».	Упражнения для пальцев, кистей рук, локтей, плечевых суставов. Упражнения танцевально – ритмической гимнастики	
12	Суставная гимнастика. Танцевально – ритмическая гимнастика «Бег по кругу»	Упражнения для пальцев, кистей рук, локтей, плечевых суставов. Упражнения танцевально – ритмической гимнастики	- развитие сердечно – сосудистой системы, силы мышц ног
13	Суставная гимнастика. Танцевально – ритмическая гимнастика «Бег по кругу».	Упражнения для пальцев, кистей рук, локтей, плечевых суставов. Упражнения танцевально – ритмической гимнастики	
14	Упражнения на расслабление мышц. Танцевально – ритмическая гимнастика «Бег по кругу».	Контрастные движения руками по напряжению и расслаблению, посегментное расслабление мышц. Потряхивание ног в положении сидя и лёжа. Упражнения танцевально – ритмической гимнастики	
15	Упражнения на расслабление мышц. Танцевально – ритмическая гимнастика «Кнопочка».	Контрастные движения руками по напряжению и расслаблению, посегментное расслабление мышц. Потряхивание ног в положении сидя и лёжа. Упражнения танцевально – ритмической гимнастики.	- поддержание правильной осанки, укрепление силы мышц ног
16	Упражнения на расслабление мышц. Танцевально – ритмическая гимнастика «Кнопочка».	Контрастные движения руками по напряжению и расслаблению, посегментное расслабление мышц. Потряхивание ног в положении сидя и лёжа. Упражнения танцевально – ритмической гимнастики	
17	Развитие двигательных способностей.	Развитие мышечной силы, гибкости.	- развитие мышечной силы и подвижности

	Танцевально – ритмическая гимнастика «Колобок и два жирафа».	Упражнения танцевально – ритмической гимнастики	суставов рук, развитие чувства ритма
18	Развитие двигательных способностей. Танцевально – ритмическая гимнастика «Колобок и два жирафа».	Развитие мышечной силы, гибкости. Упражнения танцевально – ритмической гимнастики	
19	Развитие двигательных способностей. Танцевально – ритмическая гимнастика «Чебурашка».	Развитие мышечной силы, гибкости. Упражнения танцевально – ритмической гимнастики	- развитие мышечной силы, развитие чувства ритма.
20	Развитие двигательных способностей. Танцевально – ритмическая гимнастика «Чебурашка».	Развитие мышечной силы, гибкости. Упражнения танцевально – ритмической гимнастики.	
Музыкально - подвижные игры (12 часов)			
21	Музыкально - подвижные игры «Найди свое место». Творческая игра «Кто я».	Общеразвивающие упражнения: седы, упоры и положения лёжа на спине, животе, движение ногами. Игра «Найди свое место». Креативная гимнастика: творческая игра «Кто я».	- развитие творческих способностей, развитие чувства ритма, воспитание уважения к товарищам
22	Музыкально - подвижные игры «Найди свое место». Творческая игра «Кто я».	Общеразвивающие упражнения: седы, упоры и положения лёжа на спине, животе, движение ногами. Игра «Найди свое место». Креативная гимнастика: творческая игра «Кто я».	
23	Музыкально - подвижные игры «Дети и медведь». Творческий танец «Я танцую».	Общеразвивающие упражнения: бег с высоким подниманием бедра согнутой ноги, прыжки на двух ногах. Игра «Дети и медведь». Креативная гимнастика: творческий танец «Я танцую».	
24	Музыкально - подвижные игры «Дети и медведь». Творческий танец «Я танцую».	Общеразвивающие упражнения: бег с высоким подниманием бедра согнутой ноги, прыжки на двух ногах. Игра «Дети и медведь». Креативная гимнастика: творческий танец «Я танцую».	
25	Общеразвивающие упражнения. Музыкально - подвижные игры «Дети и медведь».	Общеразвивающие упражнения. Игра «Дети и медведь»	
26	Музыкально - подвижные игры «Запев – припев». Творческая игра «Магазин игрушек».	Общеразвивающие упражнения: сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками, бег с высоким	

		подниманием бедра согнутой ноги. Игра «Запев – припев». Креативная гимнастика: творческая игра «Магазин игрушек».	
27	Музыкально - подвижные игры «Запев – припев». Творческая игра «Магазин игрушек».	Общеразвивающие упражнения: сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками, бег с высоким подниманием бедра согнутой ноги. Игра «Запев – припев». Креативная гимнастика: творческая игра «Магазин игрушек».	
28	Общеразвивающие упражнения. Музыкально - подвижные игры «Найди предмет».	Общеразвивающие упражнения: стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Игра «Найди предмет».	
29	Общеразвивающие упражнения. Музыкально - подвижные игры « Найди предмет».	Общеразвивающие упражнения: стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Игра «Найди предмет».	
30	Общеразвивающие упражнения. Музыкально - подвижные игры «Цапля и лягушка».	Общеразвивающие упражнения: стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Игра «Цапля и лягушка».	
31	Общеразвивающие упражнения. Музыкально - подвижные игры «Цапля и лягушка».	Общеразвивающие упражнения: сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками. Игра «Цапля и лягушка».	
<b>Элементы оздоровительной аэробики (2 часа)</b>			
32	Базовые шаги. Шаг - естественная ходьба.	Четкий, ритмичный шаг вперед, назад, по кругу, по диагонали, Базовый шаг на 4 счета, выставление на пятку.	- содействие развития чувства ритма, умения согласовать движения с музыкой
33	Базовые шаги. Приставной шаг.	Приставной шаг на 2 счета. Бег, как ходьба, но с фазой полета.	

2 класс, 1 час в неделю. 34 часа.

№ п/п	Тема	Содержание	Основные виды деятельности
<b>Ритмика (3 часа)</b>			
1	Хлопки и удары ногой, ходьба. Правила безопасности.	Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет,	- согласование движений с музыкой

		только на первый или только на третий счет. Ходьба на каждый счет или через счет. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов, с предметами.	- предупреждение травматизма, выполнение правил личной гигиены, ведение здорового образа жизни	
2	Хлопки и удары ногой, сочетание ходьбы и хлопков. Знание правильной осанки.	Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы и ударов ногой на каждый счет и через счет. Знание правильной осанки и поддержание её физическими и танцевальными упражнениями.		
3	Ходьба и бег. Гимнастическое дирижирование. Сущность и назначение ритма.	Ходьба и бег, движения туловищем в различном темпе. Гимнастическое дирижирование (тактирование) муз. размера $\frac{3}{4}$ (вальс). Сущность и назначение ритма в ритмических упражнениях.		
Танцевально - ритмическая гимнастика (26 часов)				
Ритмические танцы (4 часа)				
4	Общеразвивающие упражнения. Ритмические танцы «Если весело живется».	Общеразвивающие упражнения: комбинированные упражнения в стойках, седах, положении лёжа и полуприседы, махи ногами. Ритмические танцы «Если весело живется».	- овладение общеразвивающими упражнениями, в том числе корректирующими (на осанку и на профилактику плоскостопия). - умение выполнять упражнения креативного характера, способствующие развитию творческой активности и воображения	
5	Общеразвивающие упражнения. Ритмические танцы «Полька в кругу».	Общеразвивающие упражнения: бег, прыжки на двух и одной ноге, в том числе в танцевальной форме. Ритмические танцы «Полька в кругу».		
6	Суставная гимнастика. Ритмические танцы «Утята»	Суставная гимнастика: упражнения для развития грудного, поясничного и тазового отдела. Ритмические танцы «Утята»		
7	Упражнения на расслабление мышц. Ритмические танцы «Утята».	Упражнения на расслабление мышц: свободное раскачивание рук, свободные махи ногой, полное расслабление в положении лёжа. Ритмические танцы «Утята».		
Комплекс танцевально – ритмических упражнений (12 часов).				
8	Танцевально – ритмические	Комплекс танцевально –		- развитие чувства

	упражнения «Зарядка». Специальные игровые задания «Художественная галерея».	ритмических упражнений «Зарядка». Специальные игровые задания «Художественная галерея».	ритма
9	Танцевально – ритмические упражнения «Зарядка». Специальные игровые задания «Художественная галерея».	Комплекс танцевально – ритмических упражнений «Зарядка». Креативная гимнастика: специальные игровые задания «Художественная галерея».	
10	Танцевально – ритмические упражнения «Зарядка». Специальные игровые задания «Художественная галерея».	Комплекс танцевально – ритмических упражнений «Зарядка». Креативная гимнастика: специальные игровые задания «Художественная галерея».	
11	Танцевально – ритмические упражнения «Зарядка». Специальные игровые задания «Художественная галерея».	Комплекс танцевально – ритмических упражнений «Зарядка». Креативная гимнастика: специальные игровые задания «Художественная галерея».	- развитие сердечно – сосудистой системы, силы мышц ног
12	«Танцевально – ритмические упражнения «Часики». Музыкально – творческая игра «Ай да я!».	Комплекс танцевально – ритмических упражнений «Часики». Креативная гимнастика: музыкально – творческая игра «Ай да я!».	
13	«Танцевально – ритмические упражнения «Часики». Музыкально – творческая игра «Ай да я!».	Комплекс танцевально – ритмических упражнений «Часики». Креативная гимнастика: музыкально – творческая игра «Ай да я!».	
14	«Танцевально – ритмические упражнения «Часики». Музыкально – творческая игра «Ай да я!».	Комплекс танцевально – ритмических упражнений «Часики». Креативная гимнастика: музыкально – творческая игра «Ай да я!».	- поддержание правильной осанки, укрепление силы мышц ног
15	«Танцевально – ритмические упражнения «Часики». Музыкально – творческая игра «Ай да я!».	Комплекс танцевально – ритмических упражнений «Часики». Креативная гимнастика: музыкально – творческая игра «Ай да я!».	
16	Танцевально – ритмические упражнения «Хоровод». Строевые упражнения.	Комплекс танцевально – ритмических упражнений «Хоровод». Строевые упражнения: стойка: « Вольно! команда «Становись!»	-развитие мышечной силы и подвижности суставов рук, развивает чувство ритма
17	Танцевально – ритмические упражнения «Хоровод». Строевые упражнения.	Комплекс танцевально – ритмических упражнений «Хоровод».	

		Строевые упражнения: упражнения типа задания с применением строевых, общеразвивающих и ритмических упражнений.	
18	Танцевально – ритмические упражнения «Хоровод».  Строевые упражнения.	Комплекс танцевально – ритмических упражнений «Хоровод».  Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонны по два по предварительному расчету.	-развитие мышечной силы, развивает чувство ритма
19	Танцевально – ритмические упражнения «Хоровод».  Строевые упражнения.	Комплекс танцевально – ритмических упражнений «Хоровод».  Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставным шагом, передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры.	
Музыкально – подвижные игры (10 часов).			
20	Общеразвивающие упражнения. Музыкально – подвижные игры «Автомобили».	Общеразвивающие комбинированные упражнения различной направленности. Музыкально – подвижные игры «Автомобили».	- содействуют развитию творческих способностей, развитию чувства ритма, воспитание уважения к товарищам
21	Общеразвивающие упражнения. Музыкально – подвижные игры. «Автомобили».	Общеразвивающие комбинированные упражнения различной направленности. Музыкально – подвижные игры. «Автомобили».	
22	Общеразвивающие упражнения. Музыкально – подвижные игры. «Волк во рву».	Общеразвивающие упражнения различной направленности: упражнения на расслабление мышц. Музыкально – подвижные игры. «Волк во рву».	
23	Общеразвивающие упражнения. Музыкально – подвижные игры. «Волк во рву».	Общеразвивающие упражнения различной направленности: упражнения на расслабление мышц. Музыкально – подвижные игры. «Волк во рву».	
24	Общеразвивающие упражнения. Музыкально – подвижные игры. «Дирижер – оркестр».	Общеразвивающие упражнения: суставная гимнастика. Музыкально – подвижные игры. «Дирижер – оркестр».	
25	Общеразвивающие упражнения. Музыкально – подвижные игры. «Дирижер – оркестр».	Общеразвивающие упражнения: суставная гимнастика. Музыкально – подвижные игры. «Дирижер – оркестр».	

26	Общеразвивающие упражнения. Музыкально – подвижные игры. «Карлики – великаны».	Общеразвивающие упражнения: суставная гимнастика. Музыкально – подвижные игры. «Карлики – великаны».	
27	Общеразвивающие упражнения. Музыкально – подвижные игры. «Карлики – великаны».	Общеразвивающие упражнения: развитие двигательных способностей. Музыкально – подвижные игры. «Карлики – великаны».	
28	Общеразвивающие упражнения. Музыкально – подвижные игры. «Совушка».	Общеразвивающие упражнения: развитие двигательных способностей. Музыкально – подвижные игры. «Совушка».	
29	Общеразвивающие упражнения. Музыкально – подвижные игры «Совушка».	Общеразвивающие упражнения: развитие двигательных способностей. Музыкально – подвижные игры «Совушка».	
Элементы оздоровительной аэробики (5 часов)			
30	Базовые шаги: переход с ноги на ногу. Связки и блоки упражнений.	Переход с ноги на ногу в стойке ноги врозь. Переход с ноги на ногу в стойке ноги врозь в стойке ноги назад. Связки и блоки упражнений: сочетание различных шагов из программного материала.	- содействует развитию чувства ритма, умения согласовать движения с музыкой
31	Базовые шаги: переход с ноги на ногу. Связки и блоки упражнений.	Переход с ноги на ногу в стойке ноги врозь. Переход с ноги на ногу в стойке ноги врозь в стойке ноги назад. Связки и блоки упражнений: сочетание различных шагов из программного материала	
32	Базовые шаги: ходьба ноги врозь – вместе. Связки и блоки упражнений	Ходьба ноги врозь - вместе выполняется на 4 счета. Связки и блоки упражнений: сочетание различных шагов из программного материала	
33	Базовые шаги: ходьба ноги врозь – вместе. Связки и блоки упражнений.	Ходьба ноги врозь - вместе выполняется на 4 счета. Связки и блоки упражнений: сочетание различных шагов из программного материала	
34	Базовые шаги: шаги вперед - наружу и обратно. Связки и блоки упражнений.	Ходьба ноги врозь - вместе выполняется на 4 счета. Связки и блоки упражнений: сочетание различных шагов из программного материала	

3 класс, 1 час в неделю. 34 часа.

№ п/п	Тема	Содержание	Основные виды деятельности
Ритмика (2 часа)			
1	Сочетания ритмических	Теоретический материал.	-согласование движений



	рисунков.	Сочетания ритмических рисунков на ходьбе и хлопках. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного размера	с музыкой -предупреждение травматизма - правила личной гигиены, здоровый образ жизни
2	Гимнастическое дирижирование. Гигиенические требования.	Теоретический материал. Гимнастическое дирижирование ( тактирование) муз.размера 4\4 (марш). Задача: обозначить структуру музыкального произведения шагами и хлопками.	
Танцевально - ритмическая гимнастика (26 часов)			
Ритмические танцы (4 часа)			
3	Ритмические танцы. « Слоненок». Общеразвивающие упражнения	Ритмические танцы. « Слоненок». Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Строевая стойка, повороты налево, направо на месте и в движении.	-выполнение общеразвивающих упражнений, в том числе коррегирующих (на осанку и на профилактику плоскостопия). -развитие творческой активности и воображения
4	Ритмические танцы. «Каравай». Строевые упражнения.	Ритмические танцы. «Каравай». Общеразвивающие упражнения: бег с захлестыванием голени назад. Строевая стойка, повороты налево, направо на месте и в движении.	
5	Ритмические танцы «Артековская полька». Полька «Старый жук» Суставная гимнастика.	Ритмические танцы «Артековская полька». Общеразвивающие упражнения: прыжки с ноги на ногу, сочетание бега и прыжков. Суставная гимнастика: упражнения для мышц шеи и шейного отдела позвоночника. Строевые упражнения.	
6	Ритмические танцы « Макарена». Суставная гимнастика.	Общеразвивающие упражнения: суставная гимнастика - упражнения для мышц шеи и шейного отдела позвоночника	
Комплексы танцевально – ритмических упражнений (14часов)			
7	Танцевально – ритмическая гимнастика «Веселая зарядка». Суставная гимнастика	Общеразвивающие упражнения: суставная гимнастика - упражнения для мышц шеи и шейного отдела позвоночника.	-развитие чувства ритма

		Строевые упражнения: упражнения типа задания на месте и в движении. Упражнения танцевально – ритмической гимнастики.	
8	Танцевально – ритмическая гимнастика «Веселая зарядка». Креативная гимнастика « Делай как я, делай лучше меня»	Общеразвивающие упражнения: суставная гимнастика - упражнения для мышц шеи и шейного отдела позвоночника. Упражнения танцевально – ритмической гимнастики. Креативная гимнастика: музыкально – подвижная игра « Делай как я, делай лучше меня»	
9	Суставная гимнастика. Танцевально – ритмическая гимнастика «Вару – вару». Креативная гимнастика « Море волнуется».	Общеразвивающие упражнения: суставная гимнастика -упражнения для мышц шеи и шейного отдела позвоночника. Упражнения танцевально – ритмической гимнастики. Креативная гимнастика: творческая игра « Море волнуется».	
10	Суставная гимнастика. Танцевально – ритмическая гимнастика «Яблоки - веники»	Общеразвивающие упражнения: суставная гимнастика - упражнения для мышц шеи и шейного отдела позвоночника. Упражнения танцевально – ритмической гимнастики	-развитие сердечно – сосудистой системы -силы мышц ног
11	Суставная гимнастика. Танцевально – ритмическая гимнастика «Яблоки -веники»».	Общеразвивающие упражнения: суставная гимнастика - упражнения для мышц шеи и шейного отдела позвоночника. Упражнения танцевально – ритмической гимнастики	
12	Упражнения на расслабление мышц. Танцевально – ритмическая гимнастика «Трамплин».	Упражнения на расслабление мышц: свободные висы на гимнастической стенке, посегментное расслабление ног, лежа на спине из положения ноги вперед. Упражнения танцевально – ритмической гимнастики	
13	Упражнения на расслабление мышц. Танцевально – ритмическая гимнастика «Трамплин».	Упражнения на расслабление мышц: свободные висы на гимнастической стенке, посегментное расслабление ног, лежа на спине из положения ноги вперед.	-поддержание правильной осанки -укрепление силы мышц ног

		отряхивание ног в положении сидя и лёжа. Упражнения танцевально – ритмической гимнастики.	
14	Упражнения на расслабление мышц. Танцевально – ритмическая гимнастика. «Дельфин».	Упражнения на расслабление мышц: свободные висы на гимнастической стенке, посегментное расслабление ног, лежа на спине из положения ноги вперед. Упражнения танцевально – ритмической гимнастики	
15	Развитие двигательных способностей. Танцевально – ритмическая гимнастика. «Дельфин».	Развитие двигательных способностей: развитие мышечной силы, гибкости, выносливости. Упражнения танцевально – ритмической гимнастики	-развитие мышечной силы и подвижности суставов рук, развивает чувство ритма
16	Развитие двигательных способностей. Танцевально – ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок».	Развитие двигательных способностей: развитие мышечной силы, гибкости, выносливости. Упражнения танцевально – ритмической гимнастики	
17	Развитие двигательных способностей. Танцевально – ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок».	Развитие мышечной силы, гибкости. Упражнения танцевально – ритмической гимнастики.	-развитие мышечной силы -развивает чувство ритма
18	Развитие двигательных способностей. Танцевально – ритмическая гимнастики «Мышка - хохоша».	Развитие мышечной силы, гибкости. Упражнения танцевально – ритмической гимнастики.	
19	Танцевально – ритмическая гимнастика «Мышка - хохоша».	Танцевально – ритмическая гимнастика «Мышка - хохоша».	
20	Танцевально – ритмическая гимнастики. «Мышка - хохоша».	Танцевально – ритмическая гимнастики. «Мышка - хохоша».	
<b>Музыкально - подвижные игры (8часов)</b>			
21	Музыкально - подвижные игры «К своим флажкам». Творческая игра.	Общеразвивающие упражнения. Игра «. «К своим флажкам».	-развитие творческих способностей - развитие чувства ритма, - воспитание уважения к товарищам.
22	Музыкально - подвижные игры «К своим флажкам». Творческая игра	Общеразвивающие упражнения. Игра «. «К своим флажкам».	
23	Музыкально - подвижные игры «Музыкальное эхо». Творческий танец.	Общеразвивающие упражнения. Игра «Музыкальное эхо».	
24	Музыкально - подвижные игры «Музыкальное эхо». Творческий танец.	Общеразвивающие упражнения. Игра «Музыкальное эхо».	
25	Музыкально - подвижные игры «Дети и медведь».	Общеразвивающие упражнения. Игра «Дети и медведь».	
26	Музыкально - подвижные игры	Общеразвивающие	

	«Горелки». Творческая игра.	упражнения. Игра «Горелки».	
27	Музыкально - подвижные игры «Попробуй унести». Творческая игра.	Общеразвивающие упражнения. Игра «Попробуй унести»	
28	Музыкально - подвижные игры. «День - ночь».	Общеразвивающие упражнения. Игра «День - ночь».	
Элементы оздоровительной аэробики (6 часов)			
29	Базовые шаги «Галоп»	Базовые шаги: «Галоп» и скользящий шаг правой ногой в сторону. 1 – подтягивая левую ногу к правой, прыжок вверх, разгибая ноги. 2- мягко приземлиться на всю стопу и слегка сгибая ноги продолжить.	-содействие развитию чувства ритма -умение согласовать движения с музыкой
30	Базовые шаги. «Галоп»	Базовые шаги: «Галоп» и скользящий шаг правой ногой в сторону. 1 – подтягивая левую ногу к правой, прыжок вверх, разгибая ноги. 2- мягко приземлиться на всю стопу и слегка сгибая ноги продолжить.	
31	Базовые шаги: шаги с подскоком на одной ноге. Связки и блоки упражнений.	Базовые шаги: шаги с подскоком на одной ноге, выполняются на 4 счета:1-3 три шага вперед (правой, левой, правой),4 – подскок на правой ноге, другую согнуть вперед. Выполнение сочетаний различных шагов из программного материала.	
32	Базовые шаги: шаги с подскоком на одной ноге, Связки и блоки упражнений.	Базовые шаги: шаги с подскоком на одной ноге, выполняются на 4 счета:1-3 три шага вперед (правой, левой, правой),4 – подскок на правой ноге , другую согнуть вперед. Выполнение сочетаний различных шагов из программного материала	
33	Связки и блоки упражнений. Базовые шаги: шаги с подскоком на одной ноге.	Базовые шаги: шаги с подскоком на одной ноге, выполняются на 4 счета:1-3 три шага вперед (правой, левой, правой),4 – подскок на правой ноге, другую согнуть вперед. Выполнение сочетаний различных шагов из	

		программного материала
34	Связки и блоки упражнений. Обобщение.	Выполнение сочетаний различных шагов из программного материала

4 класс, 1 час в неделю. 34 часа.

№ п/п	Тема	Содержание	Основные виды деятельности
<b>Ритмика (2 часа)</b>			
1	Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Правила личной гигиены.	Теоретический материал: правила личной гигиены. Различные виды остановок в тактировании.	-предупреждение травматизма -правила личной гигиены, здоровый образ жизни
2	Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Назначение и направленность основ оздоровительной аэробики.	Теоретический материал: назначение и направленность основ оздоровительной аэробики. Танцевальные шаги соответственно музыке: вальс, полька, галоп, русские шаги.	
<b>Танцевально - ритмическая гимнастика (24 часов)</b>			
<b>Ритмические танцы (4 часа)</b>			
3	Ритмические танцы « Большая стирка» Строевые упражнения.	Ритмические танцы « Большая стирка» Строевые упражнения: фигурная маршировка противход, змейка, диаганаль.	-выполнение общеразвивающих упражнений, в том числе корригирующих (на осанку и на профилактику плоскостопия)
4	Ритмические танцы: «Кик» Строевые упражнения.	Ритмические танцы «Кик». Строевые упражнения: упражнения и задания с применением речетатива, образных звуков на шагах общеразвивающих и танцевальных упражнений.	- развитие творческой активности и воображения
5	Ритмические танцы «Полька – хлопушка». Строевые упражнения.	Ритмические танцы «Полька – хлопушка». Строевые упражнения: перестроение в движении из одной колонны в несколько колонн одновременными поворотами с указанием дистанции и интервала.	
6	Ритмические танцы «Классики» Строевые упражнения.	Ритмические танцы «Классики». Строевые упражнения: упражнения и задания с применением речетатива, образных звуков на шагах общеразвивающих и танцевальных упражнений	
<b>Комплексы танцевально – ритмических упражнений (14)</b>			
7	Танцевально – ритмическая гимнастика: «Степ – марш». Музыкально – творческая игра	Общеразвивающие упражнения: седы, упоры и положения лёжа на спине,	-развитие чувства ритма

	«Бег по кругу»	животе, движение ногами. Строевые упражнения: упражнения типа задания на месте и в движении. Танцевально – ритмическая гимнастика: «Степ – марш». Креативная гимнастика: музыкально – творческая игра «Бег по кругу»	
8	Танцевально – ритмическая гимнастика: «Степ – марш». Музыкально – подвижная игра « Повтори за мной»	Общеразвивающие упражнения: бег с высоким подниманием бедра согнутой ноги, прыжки на двух ногах. Танцевально – ритмическая гимнастика: «Степ – марш». Креативная гимнастика: музыкально – подвижная игра « Повтори за мной»	
9	Суставная гимнастика. Танцевально – ритмическая гимнастика: «Джазовая разминка».	Упражнения для пальцев, кистей рук, локтей, плечевых суставов. Танцевально – ритмическая гимнастика: «Джазовая разминка».	
10	Суставная гимнастика. Танцевально – ритмическая гимнастика: «Джазовая разминка».	Упражнения для пальцев, кистей рук, локтей, плечевых суставов. Танцевально – ритмическая гимнастика: «Джазовая разминка».	-развитие сердечно – сосудистой системы -силы мышц ног
11	Суставная гимнастика. Танцевально – ритмическая гимнастика: «Кадриль по кругу».	Упражнения для пальцев, кистей рук, локтей, плечевых суставов. Танцевально – ритмическая гимнастика: «Кадриль по кругу».	
12	Упражнения на расслабление мышц. Танцевально – ритмическая гимнастика: «Кадриль по кругу».	Контрастные движения руками по напряжению и расслаблению, посегментное расслабление мышц. Потряхивание ног в положении сидя и лёжа. Танцевально – ритмическая гимнастика: «Кадриль по кругу».	
13	Упражнения на расслабление мышц. Танцевально – ритмическая гимнастика: Красная шапочка».	Контрастные движения руками по напряжению и расслаблению, посегментное расслабление мышц. Потряхивание ног в положении сидя и лёжа. Танцевально – ритмическая гимнастика: Красная шапочка».	-поддержание правильной осанки - укрепление силы мышц ног
14	Упражнения на расслабление мышц. Танцевально – ритмическая гимнастика: «Красная шапочка».	Контрастные движения руками по напряжению и расслаблению, посегментное расслабление мышц.	

		Потряхивание ног в положении сидя и лёжа. Танцевально – ритмическая гимнастика: «Красная шапочка».	
15	Развитие двигательных способностей. Танцевально – ритмическая гимнастика. «Лезгинка».	Развитие мышечной силы, гибкости. Танцевально – ритмическая гимнастика. «Лезгинка».	-развитие мышечной силы и подвижности суставов рук -развивает чувство ритма
16	Развитие двигательных способностей. Танцевально – ритмическая гимнастика. «Лезгинка».	Развитие мышечной силы, гибкости. Танцевально – ритмическая гимнастика. «Лезгинка».	
17	Развитие двигательных способностей. Танцевально – ритмическая гимнастика. «Рок-н-ролл лёжа»	Развитие мышечной силы, гибкости. Танцевально – ритмическая гимнастики. «Рок-н-ролл лёжа»	-развитие мышечной силы -развивает чувство ритма
18	Развитие двигательных способностей. Танцевально – ритмическая гимнастика. «Рок-н-ролл лёжа»	Развитие мышечной силы, гибкости. Танцевально – ритмическая гимнастика. «Рок-н-ролл лёжа»	
19	Танцевально – ритмическая гимнастика. «Чайка».	Танцевально – ритмическая гимнастика. «Чайка».	
20	Танцевально – ритмическая гимнастика. «Чайка».	Танцевально – ритмическая гимнастика. «Чайка».	
<b>Музыкально - подвижные игры (6 часов)</b>			
21	Музыкально - подвижные игры: «Повтори за мной». Творческая игра.	Общеразвивающие упражнения. Музыкально - подвижные игры: «Повтори за мной». Творческая игра «Кто я»	-развитие творческих способностей - развитие чувства ритма -воспитание уважения к товарищам
22	Музыкально - подвижные игры: «Повтори за мной». Творческая игра	Общеразвивающие упражнения. Музыкально - подвижные игры: «Повтори за мной». Творческая игра «Кто я»	
23	Музыкально - подвижные игры: «Птица без гнезда». Творческий танец.	Общеразвивающие упражнения. Музыкально - подвижные игры: «Птица без гнезда». Творческий танец «Я танцую».	
24	Музыкально - подвижные игры: «Птица без гнезда». Творческий танец.	Общеразвивающие упражнения. Музыкально - подвижные игры: «Птица без гнезда». Творческий танец «Я танцую».	
25	Музыкально - подвижные игры: «Пустое место».	Общеразвивающие упражнения. Музыкально - подвижные игры: «Пустое место».	
26	Музыкально - подвижные игры: «Рывок за мячом».	Общеразвивающие упражнения.	

	Творческая игра.	Музыкально - подвижные игры: «Рывок за мячом». Творческая игра «Магазин игрушек».	
Элементы оздоровительной аэробики ( 8 часов)			
27	Базовые шаги: Мах.	Базовые шаги: стоя на одной ноге, мах другой ногой точно вперед. Связки и блоки упражнений: выполнять блоки упражнений из программного материала. Комплексы на силу мышц.	-содействие развития чувства ритма -умения согласовать движения с музыкой - развитие творческих способностей
28	Базовые шаги: Мах.	Базовые шаги: стоя на одной ноге, мах другой ногой точно вперед. Связки и блоки упражнений: выполнять блоки упражнений из программного материала. Комплексы упражнений на силу мышц.	
29	Базовые шаги: Крест.	Базовые шаги: выполняется на четыре счета. 1- шаг правой вперед, 2- скрестный шаг левой спереди, 3- шаг правой назад, 4 – шаг левой назад. Связки и блоки упражнений: выполнять блоки упражнений из программного материала. Комплексы упражнений на быстроту движений.	
30	Базовые шаги: Крест.	Базовые шаги: выполняется на четыре счета 1- шаг правой вперед, 2- скрестный шаг левой спереди, 3- шаг правой назад, 4 – шаг левой назад. Связки и блоки упражнений: выполнять блоки упражнений из программного материала. Комплексы упражнений на быстроту движений.	
31	Базовые шаги: Выпад	Базовые шаги: выполняются на два счета. 1 – выпад правой ногой вперед – наружу, 2- приставить левую к правой с поворотом. Связки и блоки упражнений: выполнять блоки упражнений из программного материала. Комплексы упражнений на	



		прыгучесть.
32	Базовые шаги: Выпад	Базовые шаги: выполняются на два счета. 1 – выпад правой ногой вперед – наружу, 2- приставить левую к правой с поворотом. Связки и блоки упражнений: выполнять блоки упражнений из программного материала. Комплексы упражнений прыгучесть.
33	Базовые шаги: Прыжки с взмахами и сменой положения ног.	Базовые шаги: выполняются на 4 счёта. 1-прыжок на одной ноге, другую в сторону книзу, 2- прыжок на две ноги, 3- 4- повторить в другую сторону. Связки и блоки упражнений: выполнять блоки упражнений из программного материала. Комплексы упражнений на выносливость.
34	Базовые шаги: прыжки с взмахами и сменой положения ног.	Базовые шаги: выполняются на 4 счёта. 1-прыжок на одной ноге, другую в сторону книзу, 2- прыжок на две ноги, 3- 4- повторить в другую сторону. Связки и блоки упражнений: выполнять блоки упражнений из программного материала. Комплексы упражнений на выносливость.

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

<b>№</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Необходимое количество</b>	<b>Примечания</b>
<b>1.</b>	<b>БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)</b>		
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья	Д	
1.2	Ритмика в школе: третий урок физкультуры: учебно – методическое пособие/ Ж. Е. Фирилева, А.И. Рябчиков, О.В. Загрядская. – Ростов н/Д: феникс, 2014	Д	

1.3	Научно – методическая литература (в бумажном или электронном видах)	К	Методические пособия для учителя
<b>2.</b>	<b>ЭКРАННО-ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ</b>		
2.1	Комплект учебных видеофильмов	Д	
2.2	Аудиозаписи	Д	
<b>3.</b>	<b>ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ</b>		
3.1	Компьютер учителя, лицензионное программное обеспечение	Д	
3.2	Мультимедийный проектор	Д	
3.3	Экран проекционный	Д	
3.4	Музыкальный центр	Д	
3.5	Микрофон	Д	
3.6	Секундомер	Д	
<b>4.</b>	<b>УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ</b>		
4.1	Мяч большой	К	Комплект для учащихся
4.2	Мяч малый	К	
4.3	Гимнастическая палка	К	
4.4	Гантели	К	
4.5	Обруч гимнастический	К	
4.6	Лента для художественной гимнастики	К	
4.7	Детские музыкальные инструменты: погремушка, металлофон, бубен, ксилофон, барабан, румба, маракас, треугольник, тарелки	К	
<b>5.</b>	<b>СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ УЧЕБНАЯ МЕБЕЛЬ</b>		
5.1	Скамейка гимнастическая	К	
5.2	Мат гимнастический прямой или ковер гимнастический	К	
5.3	Гимнастическая стенка	К	
5.4	Зеркало травмобезопасное	Д	
5.5	Хореографический станок	К	
5.6	Шкаф для спортивного инвентаря		