

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Абатская средняя общеобразовательная школа №1

Рассмотрено  
На заседании ППМК  
« 24 » 08 2026г.  
Протокол № 1

« Согласовано »

Зам. Директора  
по ОО Т.В. Сухарева  
«25» 08 2026г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ  
Абатская СОШ №1  
Е.В. Бажина

Приказ № 186-од  
« 26 » 08 2026г.

## Рабочая программа по учебному предмету ритмика для учащихся по АООП НОО обучающихся с легкой умственной отсталостью вариант 1

составлена на основе Федеральной адаптированной основной  
общеобразовательной программы обучающихся с умственной  
отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО  
(вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г.

с. Абатское. 2026 год.

Составитель: Е.Е. Киприн  
учитель физической культуры  
МАОУ Абатская СОШ №1  
высшая квалификационная категория

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программно-методические материалы по коррекционному курсу «Ритмика» составлена на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026

Программно-методические материалы могут быть использованы для образования обучающихся с умственной отсталостью вариант 1 адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Ритмика относится к коррекционно-развивающей области «Коррекционные занятия» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» во 2 классе рассчитана на 34 часа (34 учебные недели) и составляет 1 час в неделю.

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

Задачи обучения:

- развитие умения слушать музыку;
- выполнение под музыку различных движений, в том числе и танцевальных, с речевым сопровождением и пением;
- развитие координации движений, чувства ритма, темпа;
- коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки;
- овладение различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;
- развитие двигательных навыков, обеспечивающих развитие

мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;

– коррекция имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц;

– формирование правильной осанки;

– формирование эстетического вкуса.

– развитие навыков участия в коллективной творческой деятельности.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

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

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

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

- коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы (развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до формирования умения преодолевать трудности, воспитание самостоятельности принятия решения, формирование устойчивой адекватной самооценки, формирование умения анализировать свою деятельность);
- развитие речи (развитие фонематического слуха, зрительного и слухового восприятия).

#### Содержание разделов

| №<br>п/п      | Название<br>раздела                       | Кол-во<br>часов | Контрольные<br>работы |
|---------------|-------------------------------------------|-----------------|-----------------------|
| 1.            | Упражнения на ориентировку в пространстве | 4               | -                     |
| 2.            | Ритмико-гимнастические упражнения         | 13              | -                     |
| 3.            | Упражнения с музыкальными инструментами   | 3               | -                     |
| 4.            | Игры под музыку                           | 8               | -                     |
| 5.            | Танцевальные упражнения                   | 6               | -                     |
| <b>Итого:</b> |                                           | 34              | -                     |

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные:**

##### *персональная идентичность*

- осознание себя как обучающегося, как члена семьи, одноклассника, друга;
- формирование мотивации к обучению и познанию;
- принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- формирование самостоятельности при выполнении учебных заданий, поручений;
- понимание личной ответственности за свои поступки;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в процессе выполнения совместной учебной деятельности.

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень

##### Должны:

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

- выполнять несложные движения и упражнения вместе с педагогом
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

### Достаточный уровень

Должны:

- самостоятельно уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- четко различать двухчастную и трехчастную форму в музыке, показывать в движении характер контрастных частей;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;
- четко, организованно самостоятельно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

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

### **Личностные учебные действия:**

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

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

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

- вступать в контакт и работать в коллективе ("учитель-ученик", "ученик-ученик", "ученик-класс", "учитель-класс");
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с

одноклассниками и учителем;

- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

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

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

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

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

Познавательные учебные действия включают следующие умения:

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

- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать; писать; выполнять арифметические действия;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности.

### **Система оценки достижения обучающихся**

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

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

Критерии оценки предметных результатов:

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

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

Для отслеживания результатов предусматриваются в следующие **формы контроля:**

*Стартовый контроль* (входная диагностика), позволяющий определить исходный уровень развития двигательной активности

обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

*Текущий контроль* (контрольная диагностика):

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

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

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

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №                                                  | Тема коррекционного курса                                                                                                                      | Кол-во часов | Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                     | Дифференциация видов деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                    |                                                                                                                                                |              |                                                                                                                                                                                                                                                                            | Минимальный уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Достаточный уровень                                                                                                                                                                                                                   |
| Упражнения на ориентировку в пространстве – 4 часа |                                                                                                                                                |              |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1                                                  | Инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием                                        | 1            | Повторение правил поведения и техники безопасности на уроках во время проведения занятий. Передвижение по залу, в соответствии с метрической пульсацией, чередуя ходьбу с приседанием                                                                                      | Читают правила поведения и техники безопасности на уроках во время проведения занятий вместе с учителем. Выполняют ходьбу с приседанием в умеренном темпе                                                                                                                                                                                             | Знают и называют правила поведения и техники безопасности на уроках во время проведения занятий. Выполняют ходьбу с чередованием с приседанием в различных темпах                                                                     |
| 2                                                  | Построение в колонны по три. Перестроение изодного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путём отступления на шаг | 1            | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Комплекс ритмической гимнастики. Выполнение действия под ритмичное отстукивание. Перестроение в колонны по три проводится с использованием зрительных ориентиров Музыкально – ритмическая игра (по выбору учителя) | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя. Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики, по образцу, повторяя действия учителя. Выполняют перестроение в колонны по три с использованием зрительных ориентиров и инструкции учителя. Передают несложный ритмический рисунок на музыкальном инструменте по образцу | Самостоятельно входят и строятся в танцевальном зале. Выполняют поклон; комплекс ритмической гимнастики, по образцу. Выполняют перестроение в колонны по инструкции Передают несложный ритмический рисунок на музыкальном инструменте |
| 3                                                  | Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг                                                    | 1            | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Комплекс ритмической гимнастики. Перестроение                                                                                                                                                                      | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя. Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики под руководством учителя.                                                                                                                                                                                                 | Самостоятельно входят и строятся в танцевальном зале. Выполняют поклон, комплекс ритмической гимнастики. Выполняют перестроение из                                                                                                    |

|                                                     |                                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                     |                                                                                                                                           |   | из общего круга в малые круги.<br>Ритмические упражнения                                                                                                                                                              | Выполняют перестроение из большого в малый круг и обратно по словесной инструкции учителя. Принимают участие в музыкально-ритмической игре, выполняя инструкцию учителя, исполняют движения                                                             | большого в малый круг и обратно.<br>Исполняют движения музыкально-ритмической игры                                                                                                                                                                                                         |
| 4                                                   | Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места                | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.<br>Комплекс ритмической гимнастики. Действия под ритмичное отстукивание.<br>Ходьба и бег между предметами с замедлением и ускорением                          | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя. Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики под руководством учителя. Под руководством (в сопровождении) учителя выполняют действия с предметами двигаясь шагом и бегом | Самостоятельно входят и строятся в танцевальном зале. Выполняют поклон, комплекс ритмической гимнастики. Выполняют чередование ходьбы с бегом, по прямой, огибая предметы, сохраняя темп, дистанцию. Выполняют действия с предметами (собирают, передают, перекладывают) во время движения |
| <b>Ритмико-гимнастические упражнения – 13 часов</b> |                                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 5                                                   | Наклоны, повороты и круговые движения головы.<br>Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.<br>Комплекс ритмической гимнастики. Выполнение наклонов, поворотов и круговых движений головы в сопровождении ритмического отстукивания (хлопками, притопами) | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала. Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики под руководством учителя. Выполняют движения головой, повторяя действия за учителем                 | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала. Выполняют поклон, комплекс ритмической гимнастики. Выполняют наклоны, повороты и круговые движения головы в сопровождении ритмического отстукивания (хлопками, притопами)                          |

|   |                                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 | Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперёд, в стороны с движениями рук                 | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.<br>Комплекс ритмической гимнастики. Выполнение поворотов туловища в сочетании с наклонами под ритмическое отстукивание. Упражнения на расслабление мышц рук                | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала. Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики под руководством учителя. Выполняют повороты и наклоны по образцу. Выполняют упражнения на расслабление мышц рук по инструкции                                 | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала. Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики под руководством учителя. Выполняют комплекс ритмической гимнастики и упражнения на расслабление мышц рук                                                                         |
| 7 | Неторопливое приседание с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.<br>Комплекс ритмической гимнастики. Выполнение приседаний (глубокое и не глубокое) в медленном темпе, с сохранением правильной осанки. Упражнения на расслабление мышц ног | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала. Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики под руководством учителя. Выполняют приседания (в медленном темпе), с разведением колен в стороны. Выполняют упражнения на расслабление мышц ног по инструкции | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала. Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики под руководством учителя. Выполняют приседания (в медленном темпе), с разведением колен в стороны, с сохранением правильной осанки. Выполняют упражнения на расслабление мышц ног |
| 8 | Поднимание на носках и полуприседание                                                                           | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.<br>Комплекс ритмической гимнастики. Выполнение чередующихся неглубоких приседаний и подниманий                                                                             | Входят и строятся в танцевальном зале с соблюдением интервала под контролем учителя. Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики под руководством учителя. Выполняют чередующиеся, не                                                                                                           | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала. Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики                                                                                                                                                                                   |

|    |                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                             |   | на носки в медленном темпе. Упражнения на расслабление мышц ног                                                                                                                                                        | глубокие приседания и поднимания на носки в медленном темпе, под руководством учителя, по образцу. Выполняют упражнения на расслабление мышц ног по инструкции                                                                                                                                                                                  | под руководством учителя. Выполняют чередующиеся не глубокие приседания и поднимания на носки в медленном темпе. Выполняют упражнения на расслабление мышц ног                                                                                                                                         |
| 9  | Круговые движения ступни.<br>Приседание с одновременным выставлением ноги вперёд, в сторону | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.<br>Комплекс ритмической гимнастики. Выполнение приседания с одновременным выведением ноги вперед, в сторону.<br>Упражнения на расслабление мышц ног.<br>Поклон | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала. Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики под руководством учителя. Выполняют приседания с одновременным выведением ноги вперед, в сторону по алгоритму. Выполняют упражнения на расслабление мышц ног, повторяя действия за учителем | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала. Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики под руководством учителя. Выполняют приседания с одновременным выведением ноги вперед, в сторону. Выполняют упражнения на расслабление мышц ног |
| 10 | Перелезание через сцепленные руки, через палку.<br>Упражнения на выработку осанки           | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.<br>Комплекс ритмической гимнастики. Выполнение перелезаний через препятствия.<br>Упражнения на формирование осанки                                             | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала. Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики под руководством учителя. Выполняют перелезание через препятствия с помощью учителя. Выполняют упражнения формирования осанки с опорой на образец                                           | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала. Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики под руководством учителя. Выполняют перелезание через препятствия. Выполняют упражнения формирования осанки.                                    |

|    |                                                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11 | Упражнения на координацию движений.<br>Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.<br>Комплекс ритмической гимнастики. Музыкально-ритмическое задание на координацию движений.<br>Упражнения на расслабление мышц рук | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала.<br>Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики под руководством учителя.<br>Под руководством учителя и по образцу выполняют музыкально-ритмическое задание на координацию движений.<br>Выполняют упражнения на расслабление мышц рук с опорой на образец | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.<br>Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики под руководством учителя.<br>Выполняют музыкально-ритмическое задание на координацию движений.<br>Выполняют упражнения на расслабление мышц рук                  |
| 12 | Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки                                                                          | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.<br>Комплекс ритмической гимнастики. Упражнения на координацию движений.<br>Музыкально-ритмическая игра                             | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала.<br>Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики под руководством учителя.<br>Передают в движении темп и ритм стиха                                                                                                                                        | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.<br>Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики под руководством учителя.<br>Самостоятельно выполняют упражнения на координацию движений.<br>Передают в движении темп и ритм стиха, выделяя голосом сильную долю |
| 13 | Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками)                                                     | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.<br>Перестроение из шеренги в круг. Ритмические упражнения на координацию движений с                                                | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала.<br>Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики с предметами на координацию движений по образцу, повторяя                                                                                                                                                 | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.<br>Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики                                                                                                                                                                  |

|    |                                                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                 |   | предметами. Музыкально – ритмическая игра                                                                                                                           | действия учителя. Выполняют перестроение из шеренги в круг по алгоритму и под руководством учителя. Перемещаются и перестраиваются в пространстве в соответствии с темпом и ритмом музыки по образцу                                                                          | с предметами на координацию движений. Выполняют перестроение из шеренги в круг. Перемещаются и перестраиваются в пространстве в соответствии с темпом и ритмом музыки                                                                                                                       |
| 14 | Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Выполнение музыкально-ритмических упражнений с ускорением и замедлением. Упражнения на координацию движений | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала. Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики с ускорением и замедлением, по образцу и под контролем учителя. Выполняют упражнения на координацию движений по алгоритму | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала. Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики под руководством учителя. Выполняют музыкально-ритмические упражнения с ускорением и замедлением; упражнения на координацию движений |
| 15 | Самостоятельное составление простых ритмических рисунков                                                                        | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Комплекс ритмической гимнастики. Выполнение творческого задания по придумыванию ритмической мелодии         | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала. Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики. С помощью учителя, выполняют творческое задание по придумыванию ритмической мелодии                                      | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала. Выполняют поклон; комплекс ритмической гимнастики под руководством учителя. Выполняют творческое задание по придумыванию ритмической мелодии по инструкции                                          |

|                                                                  |                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16                                                               | Повторение ритмического рисунка прохлопыванием и протопыванием. Упражнения на расслабление мышц                      | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Комплекс ритмической гимнастики. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот. Выполнение расслабляющих упражнений | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала. Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики с помощью прохлопывания (протопывания) небольшими фрагментами совместно с учителем. Выполняют расслабляющие упражнения, повторяя действия за учителем                                                                                                    | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала. Выполняют поклон; комплекс ритмической гимнастики под руководством учителя с помощью прохлопывания (протопывания). Выполняют расслабляющие упражнения                                                                                                                            |
| 17                                                               | Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев. Ослабление напряжения не опуская рук | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Комплекс ритмической гимнастики. Выполнение упражнений на расслабление мышц рук. Музыкально-ритмическая игра               | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала. Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики с помощью прохлопывания (протопывания) небольшими фрагментами совместно с учителем. Выполняют упражнения на расслабление мышц рук, повторяя действия за учителем; выполняя движения соответствующие содержанию стихотворения музыкально-ритмической игры | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала. Выполняют поклон; комплекс ритмической гимнастики; выпрямляют руки в суставах, напрягая все мышцы от плеча до кончиков пальцев. Выполняют упражнения на расслабление мышц рук. Маршируют, выполняя движения соответствующие содержанию стихотворения музыкально-ритмической игры |
| <b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами – 5 часа</b> |                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 18                                                               | Упражнения для кистей рук с бубенцами. Базовые упражнения                                                            | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Поклон. Выполнение упражнений                                                                                              | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала. Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики                                                                                                                                                                                                                                                          | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала. Выполняют поклон; комплекс                                                                                                                                                                                                                                                       |

|    |                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|--------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                            |   | <p>на развитие гибкости кистей рук.</p> <p>Знакомство со способами звукоизвлечения с помощью бубенцов.</p> <p>Игра под музыкальное сопровождение ровными длительностями: целыми, половинными, четвертями.</p>                                              | <p>с помощью прохлопывания (протопывания) небольшими фрагментами совместно с учителем.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие гибкости кистей рук по образцу.</p> <p>Знакомятся со способами звукоизвлечения с помощью бубенцов.</p> <p>Выполняют движения руками (встряхивание, болтание) по образцу, повторяя действия учителя.</p> <p>Игра под музыкальное сопровождение ровными длительностями: целыми, половинными</p>    | <p>ритмической гимнастики; выполняют упражнения на развитие гибкости кистей рук.</p> <p>Выполняют звукоизвлечения с помощью бубенцов; движения руками для извлечения звука из бубенца (болтание встряхивание).</p> <p>Игра под музыкальное сопровождение ровными длительностями: целыми, половинными, четвертями.</p>                                                            |
| 19 | Отстукивание ритмических рисунков на бубне | 1 | <p>Построение в колонну.</p> <p>Выполнение поклона.</p> <p>Упражнений на развитие гибкости кистей рук.</p> <p>Закрепление способов звукоизвлечения из бубна (удары по мембране, тремоло (долгое встряхивание).</p> <p>Игра на музыкальном инструменте.</p> | <p>Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала.</p> <p>Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики; упражнения на развитие гибкости кистей рук, по образцу, повторяя действия учителя.</p> <p>Извлекают звуки с помощью бубна.</p> <p>Играют на музыкальном инструменте с помощью учителя.</p> <p>Слушают мелодию, отстукивают равные доли по инструкции учителя</p> | <p>Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.</p> <p>Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики; упражнения на развитие гибкости кистей рук, по образцу, повторяя действия учителя.</p> <p>Знают способы звукоизвлечения с помощью бубна.</p> <p>Играют на музыкальном инструменте.</p> <p>Слушают мелодию,</p> |

|    |                                                    |   |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|----------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                    |   |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | отстукивают равные доли                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 20 | Подыгрывание на бубне ритмического рисунка мелодии |   | Построение в колонну.<br>Выполнение поклона.<br>Упражнения на развитие гибкости кистей рук.<br>Прослушивание мелодии<br>Подыгрывание на бубне ритмического рисунка простой мелодии       | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала.<br>Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики; упражнения на развитие гибкости кистей рук, по образцу, повторяя действия учителя.<br>Строятся в колонну по образцу.<br>Выполняют упражнения на развитие гибкости кистей рук по образцу.<br>Слушают простую мелодию<br>С помощью бубна, передают несложный ритмический рисунок мелодии                        | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.<br>Выполняют поклон.<br>Строятся в колонну.<br>Выполняют упражнения на развитие гибкости кистей рук.<br>Слушают мелодию.<br>С помощью бубна, передают ритмический рисунок прослушанной мелодии                                          |
| 21 | Отстукивание ритмических рисунков маракасами       | 1 | Построение в колонну.<br>Выполнение поклона.<br>Упражнения на развитие гибкости кистей рук.<br>Знакомство со способами звукоизвлечения из маракасов.<br>Игра на музыкальном инструменте. | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала.<br>Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики; упражнения на развитие гибкости кистей рук, по образцу, повторяя действия учителя.<br>Строятся в колонну по образцу.<br>Выполняют упражнения на развитие гибкости кистей рук по алгоритму.<br>Извлекают звуки с помощью маракасов.<br>Играют на музыкальном инструменте с помощью учителя.<br>Слушают мелодию | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.<br>Строятся в колонну.<br>Выполняют упражнения на развитие гибкости кистей рук.<br>Выполняют звукоизвлечения с помощью маракасов.<br>Играют на музыкальном инструменте.<br>Слушают мелодию, отстукивают равные доли с помощью маракасов |

|                                  |                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22                               | Инсценируют детскую песенку, играя на музыкальном инструменте             |   | Построение в колонну.<br>Выполнение поклона.<br>Упражнения на развитие гибкости кистей рук.<br>Прослушивание мелодии детской песенки.<br>Работа над определением характера, темпа, музыкальных акцентов мелодии.<br>Подыгрывание на бубне ритмического рисунка простой мелодии | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя.<br>Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики; упражнения на развитие гибкости кистей рук, по образцу, повторяя действия учителя.<br>Строятся в колонну по образцу.<br>Выполняют упражнения на развитие гибкости кистей рук по алгоритму.<br>Слушают простую мелодию.<br>Определяют характер, темп, музыкальные акценты мелодии с помощью наводящих вопросов.<br>Подыгрывают на бубне, следуя ритмическому рисунку простой мелодии | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале.<br>Выполняют поклон.<br>Строятся в колонну.<br>Выполняют упражнения на развитие гибкости кистей рук.<br>Слушают мелодию.<br>Определяют характер, темп, музыкальные акценты мелодии по опорным словам<br>Играют на бубне, следуя ритмическому рисунку мелодии, делая акценты |
| <b>Игры под музыку – 4 часов</b> |                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 23                               | Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта | 1 | Построение с соблюдением интервала.<br>Выполнение поклона.<br>Повторение знакомых движений под музыкальное сопровождение.<br>Игра «Один, два, три, четыре, пять»                                                                                                               | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала.<br>Выполняют поклон.<br>Исполняют простые знакомые движения под музыкальное сопровождение.<br>Передают несложный ритмический рисунок по алгоритму                                                                                                                                                                                                                                                                              | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.<br>Выполняют поклон.<br>Исполняют знакомые движения под музыкальное сопровождение.<br>Самостоятельно передают несложный ритмический рисунок                                                                                                         |
| 24                               | Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений            |   | Построение с соблюдением интервала.<br>Выполнение поклона.<br>Повторение знакомых                                                                                                                                                                                              | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя.<br>Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале.<br>Выполняют поклон.                                                                                                                                                                                                                                                        |

|    |                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|---------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                     |   | <p>движений под музыкальное сопровождение.</p> <p>Игра «Танцевальная композиция»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прослушивание композиции (вальс, полька, марш);</li> <li>- выполнение танцевальных движений к мелодии;</li> <li>- демонстрация танца с учетом ритма и темпа</li> </ul>                                                                                                                                                    | <p>упражнения на развитие гибкости кистей рук, по образцу, повторяя действия учителя.</p> <p>Выполняют знакомые движения под музыкальное сопровождение по образцу.</p> <p>Играют в игру «Танцевальная композиция»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прослушивают композиции (вальс, полька, марш);</li> <li>- выполняют танцевальные движения к мелодии с помощью образца</li> </ul> | <p>Выполняют знакомые движения под музыкальное сопровождение.</p> <p>Играют в игру «Танцевальная композиция»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прослушивают композиции (вальс, полька, марш);</li> <li>- придумывают и выполняют танцевальные движения к мелодии;</li> <li>- демонстрируют танец учетом ритма и темпа</li> </ul> |
| 25 | Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений | 1 | <p>Построение с соблюдением интервала.</p> <p>Выполнение поклона.</p> <p>Повторение знакомых движений под музыкальное сопровождение.</p> <p>Ходьба с ускорением и замедлением темпа» - музыка Н. Александрова «Пьеса».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача в движении ритма и темпа;</li> <li>- передача ритмического рисунка;</li> <li>- перемещение и перестроение в пространстве в соответствии с темпом и ритмом музыки</li> </ul> | <p>Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя соблюдением интервала.</p> <p>Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики; упражнения на развитие гибкости кистей рук, по образцу, повторяя действия учителя.</p> <p>Двигаются в соответствии ритмом и темпом музыки.</p> <p>Выполняют несложный ритмический рисунок</p>                                       | <p>Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале.</p> <p>Выполняют поклон.</p> <p>Двигаются в соответствии ритмом и темпом музыки.</p> <p>Выполняют ритмический рисунок.</p> <p>Перемещаются и перестраиваются в пространстве в соответствии с темпом и ритмом музыки</p>                                                   |

|    |                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26 | Подвижные игры с пением и речевым сопровождением<br>Игра «Кто же, кто же к нам пришел»        | 1 | Построение с соблюдением интервала.<br>Выполнение поклона.<br>Повторение знакомых движений под музыкальное сопровождение.<br>Игра «Кто же, кто же к нам пришел»<br>- передача несложного ритмического рисунка<br>- передача в движении ритм и темп стиха, выделяя голосом сильную долю<br>- передача через движение особенностей характера<br>- перемещение и перестроение в пространстве в соответствии с темпом и ритмом музыки | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя соблюдением интервала.<br>Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики; упражнения на развитие гибкости кистей рук, по образцу, повторяя действия учителя.<br>Повторяют знакомые движений под музыкальное сопровождение по образцу:<br>- передают в движении ритм и темп стиха;<br>- передают несложный ритмический рисунок;<br>- перемещаются и перестраиваются в пространстве в соответствии с темпом и ритмом музыки с помощью учителя | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.<br>Выполняют поклон.<br>Повторяют знакомые движений под музыкальное сопровождение.<br>- передают в движении ритм и темп стиха, выделяя голосом сильную долю<br>- передают несложный ритмический рисунок<br>- передают через движение особенности характера;<br>- перемещаются и перестраиваются в пространстве в соответствии с темпом и ритмом музыки |
| 27 | Передача в движениях развёрнутого сюжета музыкального рассказа.<br>Смена ролей в импровизации | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.<br>Выполнение танцевальных импровизаций движений под музыку из мультипликационных фильмов.<br>Выполнение движений в подвижном или спокойном темпе.<br>Музыкально-ритмическая игра                                                                                                                                                                                         | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя соблюдением интервала.<br>Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики; упражнения на развитие гибкости кистей рук, по образцу, повторяя действия учителя.<br>Выполняют танцевальные движения под музыку из мультипликационных фильмов с опорой на образец.<br>Выполняют движения в подвижном или спокойном темпе по                                                                                                                      | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.<br>Выполняют поклон; танцевальные движения под музыку из мультипликационных фильмов, по собственному желанию и фантазии, импровизируя.<br>Выполняют движения в подвижном или спокойном темпе.                                                                                                                                                          |

|                                          |                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                          |                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                 | инструкции учителя.<br>Двигаются в разных направлениях, используя ходьбу, бег, подскоки в зависимости от характера музыки под контролем учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Двигаются в разных направлениях, используя ходьбу, бег, подскоки в зависимости от характера музыки                                                                                                                                                                                        |
| <b>Танцевальные упражнения – 6 часов</b> |                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 29                                       | Повторение элементов танца.<br>Игровые двигательные упражнения с предметами | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.<br>Повторение движения «шаг на полупальцах».<br>Выполнение движений в подвижном или спокойном темпе с предметами.<br>Упражнения на координацию движений | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала.<br>Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики; упражнения на развитие гибкости кистей рук, по образцу, повторяя действия учителя.<br>Выполняют танцевальные движения по образцу; движения в подвижном или спокойном темпе с предметами по инструкции.<br>Выполняют упражнения на координацию движений с опорой на образец | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.<br>Выполняют поклон; движения в подвижном или спокойном темпе с предметами; танцевальные движения.<br>Исполняют танцевальные движения по памяти.<br>Выполнение упражнения на координацию движений |
| 30                                       | Шаг на носках, шаг польки.<br>Широкий, высокий бег                          | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.<br>Отработка танцевальных движений. Бег с ускорением и замедлением темпа.<br>Упражнения на расслабление мышц ног                                        | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала.<br>Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики; танцевальные движения по образцу; бег с ускорением и замедлением темпа по образцу, повторяя действия учителя.<br>Выполняют упражнения на расслабление мышц ног, повторяя действия за учителем                                                                              | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.<br>Выполняют поклон; исполняют танцевальные движения по памяти.<br>Выполняют бег с ускорением и замедлением темпа.<br>Выполняют упражнения на расслабление мышц ног                               |
| 31                                       | Сильные подскоки,                                                           | 1 | Построение с соблюдением                                                                                                                                                                                        | Входят и строятся в танцевальном                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Самостоятельно выполняют                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|    |                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>боковой галоп.<br/>Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку</p> |   | <p>интервала. Выполнение поклона.<br/>Выполнение поскаков и галопа в круге.<br/>Отработка танцевальных движений. Упражнения на расслабление мышц ног</p> | <p>зале под контролем учителя с соблюдением интервала.<br/>Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики; танцевальные движения по образцу; бег с ускорением и замедлением темпа по образцу, повторяя действия учителя.<br/>Выполняют подскоки и галоп в круге по образцу.<br/>Выполняют упражнения на расслабление мышц ног по инструкции</p>                               | <p>вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.<br/>Выполняют поклон.<br/>Выполняют подскоки и галоп в круге.<br/>Исполняют танцевальные движения по памяти.<br/>Выполняют упражнения на расслабление мышц ног</p> |
| 32 | <p>Движения парами: боковой галоп, подскоки.<br/>Основные движения народных танцев</p>                                        | 1 | <p>Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.<br/>Танцевальные движения в паре. Упражнения на расслабление мышц ног</p>                     | <p>Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала.<br/>Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики; танцевальные движения по образцу; бег с ускорением и замедлением темпа по образцу, повторяя действия учителя.<br/>Выполняют танцевальные движения в паре с помощью учителя.<br/>Выполняют упражнения на расслабление мышц ног</p> | <p>Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.<br/>Выполняют поклон; танцевальные движения в паре.<br/>Выполняют упражнения на расслабление мышц ног</p>                                 |
| 33 | <p>Танцевальные движения «Полька».<br/>Урок – конкурс</p>                                                                     | 1 | <p>Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.<br/>Повторение ранее изученных танцевальных движений.<br/>Упражнения на</p>                   | <p>Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала.<br/>Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики; танцевальные движения по образцу в паре с помощью учителя.</p>                                                                                                                                                                    | <p>Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.<br/>Выполняют поклон; танцевальные движения в паре.</p>                                                                                   |

|    |                                                                          |   |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                   |
|----|--------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                          |   | расслабление мышц ног                                                                                                                                                              | Выполняют упражнения на расслабление мышц ног                                                                                                                                                                                                                                                            | Выполняют упражнения на расслабление мышц ног                                                                                                                                                     |
| 34 | Упражнения на развитие танцевального творчества.<br>Вальс, основные шаги | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.<br>Разучивание танцевальных движений. Выполнение творческого задания в парах.<br>Упражнения на расслабление мышц рук и ног | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала.<br>Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики; танцевальные движения по образцу в паре с помощью учителя.<br>Выполняют упражнения на расслабление мышц ног и рук, повторяя действия за учителем | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.<br>Выполняют поклон; танцевальные движения в паре.<br>Выполняют упражнения на расслабление мышц ног и рук |