

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования и науки Тюменской области**

**Отдел образования Армизонского муниципального района**

**МАОУ Армизонская СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

Методическим советом

\_\_\_\_\_  
Селянкина Е.Л.

Протокол № 1  
от «26» 08 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
Обухова О.Ф.

«26» 08 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_  
Каканова Л.С.

Приказ № 52-ос  
от «30» 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по коррекционному курсу  
«Ритмика»  
(вариант 1)  
3 класс

**с. Армизонское 2024**

## 1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе следующих документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599.
3. Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) МАОУ Армизонская СОШ.
4. Положения о рабочей программе педагогического работника МАОУ Армизонская СОШ.

Цель: Обеспечение качества образовательного процесса через музыкально – эстетическое развитие обучающихся, направленное на закрепление и совершенствование певческих, слуховых и ритмических навыков, получаемых на уроках музыки.

Задачи:

- формирование и развитие вокально – речевых и слуховых навыков
- обучение основным ритмическим движениям
- обучение элементарным танцевальным движениям
- развитие восприятия музыкальных образов и выражение их в движениях
- обучение игре на простых детских музыкальных инструментах
- развитие коммуникативных навыков путём выстраивания игрового или исполнительского ансамбля с учётом индивидуальных особенностей детей
- развитие эмоционально – волевой сферы и познавательного интереса
- воспитание чувства прекрасного путём приобщения к образцам музыкальной культуры.

Основные межпредметные связи осуществляются с уроками речевой практики, литературного чтения и окружающего мира.

## 2. Общая характеристика коррекционного курса

Основные направления работы по ритмике:

1. упражнения на ориентировку в пространстве;
2. ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц);
3. упражнения с детскими музыкальными инструментами;
4. игры под музыку;
5. танцевальные упражнения.

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

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и concentрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

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

Общеразвивающие упражнения-наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами; движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами;

наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку) Приседания с опорой и без опоры, с предметами – (обруч, палка, флажки, мяч); сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полу пальцы; упражнения на выработку осанки; выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение

Упражнения на координацию движений- выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки; упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками); одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен); самостоятельное составление простых ритмических рисунков; разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей; выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений; поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени;

Упражнения на расслабление мышц-свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой; выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол); выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку); перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

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

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

**Игры под музыку** - упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малокоонтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

**Танцевальные упражнения.** Исполнение элементов плясок и танцев, разученных классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

В раздел **ритмико-гимнастических** упражнений входят задания на выработку координационных движений. Основная цель данных упражнений – научит умственно отсталых детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы. Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев. В программу включена игра на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Принцип игры на этих инструментах примерно одинаков и требует большой свободы, точности и беглости пальцев по сравнению с ксилофоном, металлофоном и цитрой.

Обучению умственно отсталых детей танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков чёткого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения.

Накопленный к 3 классу музыкально-слуховой опыт позволяет ребенку воспринимать более разнообразный музыкально-ритмический материал и включать в него элементы творчества. Детям 4 классов характерен эмоциональный отклик на прослушанное произведение и более осознанное воплощение в движении художественного образа. Благодаря оригинальным музыкально-ритмическим заданиям и игровым приемам детям становятся доступны элементарные представления об основных длительностях и несложным ритмических фигурах. С понятиями «сильная» и «слабая» доли удобнее знакомиться на примере миниатюрных пьес в простых размерах (2/4, 3/4) с использованием несложных условных дирижерских жестов (см. схемы 1,2).

В размере 2/4:

- На сильную долю – акцентированный хлопок, удар ногой в пол;
- На сильную долю – хлопок перед грудью, на слабую долю удары пальцем о палец;
- На сильную долю – удар ногой в пол, на слабую – хлопок в ладоши;
- Сначала на сильные доли – педагог, дети повторяют за ним;
- Сильные доли дети отображают прихлопыванием, щелчками пальцев или ударами на шумовых инструментах (бубны, погремушки, деревянные ложки);
- Педагог показывает: сильная доля – «земля», параллельно вытянутые вперед руки опускаются вниз; слабая доля – «небо», руки поднимаются вверх; дети выполняют упражнение за педагогом;
- Простые ритмические рисунки выполняются с предметами: кубиками, маленькими палочками, погремушками, бубнами, колокольчиками.

В размере 3/4:

- Хлопки, притопы, удары пальца о палец при определении сильной доли;
- Хлопки, удары в ладоши на сильную долю по показу взрослого или самостоятельно;
- Образное объяснение и образный показ условного дирижерского жеста педагогом: на сильную долю («земля») параллельно вытянутые руки опустить вниз; на первую слабую («поле») руки развести в стороны; на вторую слабую («небо») руки поднять вверх.

Указанные задания и методические примеры могут быть использованы частично или полностью на усмотрение педагога.

Приемы работы над ритмом

- Отметить хлопками, притопом, приседанием окончание ритмически законченной музыкальной фразы;
- Пройти шагами и пробежать под музыку специально подобранных музыкальных произведений;
- Прохлопать ритмический рисунок;
- Отметить простые длительности в ритмических играх образного характера движениями рук сверху вниз, слева направо, движениями ног – ритмическими ударами;
- Для более подготовленных детей ритмические рисунки показываются условными жестами с проговариванием условных слогов: «ти», «та», «бом». Например, четверть – движение ребра ладони правой руки сверху вниз на слог «та»; восьмая длительность – хлопком в ладоши на слог «ти», половинная – постановкой обеих рук на пояс со слогом «бом».

Музыкально – ритмические навыки приобретаются детьми в разнообразных игровых заданиях.

### 3. Описание места коррекционного курса в учебном плане.

№		Количество часов
	Нагрузка:	
1	в неделю	1
2	в год	34

### 4. Результаты освоения коррекционного курса

Предметные результаты

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

- развитие эстетического вкуса, устойчивый интерес к танцевальному искусству и различным видам танцевально-творческой деятельности;
- умение оценивать произведения разных видов хореографических искусств, размышлять о танце и ритмике как о способе выражения духовных переживаний человека;
- использование элементарных умений и навыков при воплощении художественно-образного содержания танцевальных произведений в различных видах хореографической и учебно-творческой деятельности;
- готовность применять полученные знания и приобретенный опыт творческой деятельности при реализации различных проектов для организации содержательного культурного досуга во внеурочной и внешкольной деятельности.
- участие в создании театрализованных и танцевально-пластических композиций, импровизаций, театральных спектаклей, танцевальных фестивалей, концертов, конкурсов и др.

### 5. Содержание коррекционного курса

Основные движения:

- Ходить спокойным, бодрым, энергичным, торжественным, высоким, пружинистым шагом;
- Бегать легко, мелкими шажками, энергично, широкими шагами, а также с высоким подъемом ног;

- Подпрыгивать на одной ноге, меняя ноги, легко и сильно скакать с ноги на ногу, прыгать на двух ногах в разных направлениях, выполнять прямой галоп;
- Ритмично выполнять пружинные движения ног, не отрывая пятки от пола, с пятки на носки и одновременными взмахами руками;
- Хорошо ориентироваться в пространстве, перестраиваться в колонну, широкие круги.

Танцевальные элементы:

- Выполнять хороводный шаг с оттягиванием носка, дробный шаг, согнув колени, приставной шаг с приседанием;
- Ритмично выполнять пружинные движения ног (не отрывая пятки от пола), с поднятием на носки и одновременными, разной амплитуды взмахами руками;
- Подскок, кружение на подскоке по одному и в паре (не путать с подскоком из основных движения);
- Полуприседание с выставлением ноги на пятку (для мальчиков);
- Выбрасывание ног;
- Движение хороводным шагом по кругу и в два круга;

Проявлять элементы творчества, самостоятельно подбирать движения к музыкально-ритмическим заданиям, играм и танцам импровизационного характера.

Образные движения:

- Закреплять ранее изученные образные движения;
- Исполнять ритмические миниатюры («сосульки капают», «строители строят», «лесные колокольчики звенят» и т.д.);
- Образные танцы: «Петушки да курочки», «Лесные кукушата», и т.д.;
- Двигательные потешки под слово: «Большие и маленькие ноги», «Ай, ду-ду», «Вдоль по реченьке» и т.д.;
- Образные ритмические игры: «Мышеловка», «Забава», «Самолеты», «Лошадки резвятся» и т.д.

Общеразвивающие упражнения:

- Круговые движения рук
- Повороты туловища с предметом в руках
- Выставление носка в стороны

Упражнения на координацию движений:

- Разнообразные перекрестные движения
- Упражнение на расслабление мышц.

## **6. Тематический план коррекционного курса «Ритмика» представлен в приложении 01.**

### **7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

Список научно-методической литературы

1. Л.Г. Мустаева «Коррекционно - педагогические и социально – психологические аспекты сопровождения детей с задержкой психического развития», Москва, 2005.
2. С.Ю. Бородулина «Коррекционная педагогика», Ростов – на – Дону, 2004.
3. Г. А. Ильина «Особенности развития музыкального ритма у детей. Вопросы психологии», Москва, 2001.
4. «Основы специальной психологии» Ред. Е.А. Стребеловой, Москва, Академия, 2002.

5. Л.В. Нейман, М.Р. Богомилский, «Анатомия, физиология и патология органов слуха и речи. М. Владос, 2000.
6. Джон Бин и Амалия Оулдфилд «Волшебная дудочка», М. Теревинт, 2000.
7. М.М. Кольцова «Двигательная активность и развитие функций ребенка» М. Педагогика 1997.
8. М.А. Давыдова. «Музыкальное воспитание», М. «Вако», 2006.
9. Л.Г. Горькова, Н.Ф. Губанова «Праздники и развлечения», М. «Вако», 2007
10. Е.А.Медведева (редактор) «Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика», Москва, 2002.
11. И.Каплунова, И.Новосельцева серия «Ладушки», Санкт – Петербург, 2004.
12. Т. А. Замятина, Л. В. Стрепетова. Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие. Издательство «Глобус», 2009.
13. Е. В. Васина, Е. Л. Савченко, сборник программ художественно-эстетического образования: история хореографического искусства, современный танец, ред. Дизендорф Н. Д. – Челябинск: ООО «Издательство Рекпол», 2008.
14. Видеодиски «Уроки ритмики». Автор: учитель ритмики Семенкова Л. Ю.
15. Видеодиски «Уроки хореографии». Авторы: Е. В. Васина, Е. Л. Савченко.

Календарно - тематическое планирование  
коррекционного курса «Ритмика»  
3 класс

№ п/п	Дата План/факт	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся на занятии
1.		Беседы по хореографическому искусству «Что такое ритмика».	1	Участие в беседе с учителем и одноклассниками. Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Выполнение игровых упражнений, практических заданий.
2.		Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил.
3.		Упражнения на развитие координации.	1	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Выполнение упражнений, практических заданий на развитие координации
4.		Движения по линии танца. Перестроения для танцев.	1	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил, движения по линии танца и перестроения.
5.		Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	1	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Участие в беседе. Участие в русских народных подвижных играх с мячом. Участие в соревновательной деятельности.
6.		Музыкально-ритмические игры (линия	1	Работа с презентацией в формате PowerPoint на

		танца, перестроения).		интерактивной доске. Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмических играх.
7.		Движение на развитие координации. Элементы асимметричной гимнастики.	1	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Выполнение упражнений, практических заданий на развитие координации.
8.		Музыкально-ритмические игры “Я и мир вокруг нас”, “Шаг”, “Волк и заяц”.	1	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмических играх.
9.		Позиции рук. Основные правила.	1	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций.
10.		Позиции ног. Основные правила.	1	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций.
11.		Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	1	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Участие в беседе. Участие в русских народных подвижных играх с мячом. Участие в соревновательной деятельности.
12.		” Красота движений” - компоновка ОРУ.	1	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Выполнение общеразвивающих упражнений, практических заданий.
13.		Партерный экзерсис.	1	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Выполнение упражнений, практических заданий на

				отработку основных танцевальных правил и позиций.
14.		Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	1	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмических играх.
15.		Партерный экзерсис.	1	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций.
16.		Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”.	1	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмических играх.
17.		Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций, упражнений на напряжение и расслабление мышц тела.
18.		Упражнения на укрепление мышц брюшного пояса.	1	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций, упражнений на укрепление мышц брюшного пояса.
19.		Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	1	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций, упражнений на улучшение гибкости позвоночника.
20.		Музыкально-ритмические игры “Я и мир вокруг нас”, “Шаг”, “Волк и заяц”.	1	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Участие в беседе.

				Участие в музыкально-ритмических играх.
21.		Фигурный вальс. Классический экзерсис.	1	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмической деятельности, отработка танцевальных движений и фигур.
22.		Классический экзерсис. Позиции ног, позиции рук	1	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмической деятельности, отработка танцевальных движений и фигур.
23.		Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмической деятельности, отработка танцевальных движений и фигур.
24.		Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	1	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Участие в беседе. Участие в русских народных подвижных играх с мячом. Участие в соревновательной деятельности.
25.		Классический экзерсис. Постановка тела.	1	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмической деятельности, отработка танцевальных движений и фигур.
26.		Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.	1	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций, упражнений для улучшения подвижности коленных

				суставов.
27.		Партерный экзерсис.	1	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмической деятельности, отработка танцевальных движений и фигур.
28.		Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	1	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмических играх.
29.		Позиции ног, рук в паре. Отработка движений.	1	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмической деятельности, отработка танцевальных движений и фигур.
30.		Музыкально-ритмические игры “Я и мир вокруг нас”, “Шаг”, “Волк и заяц”.	1	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмических играх.
31.		Традиции народа в своеобразии движений. Беседы по хореографическому искусству	1	Участие в беседе с учителем и одноклассниками. Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Работа с аудиовизуальным материалом. Выполнение игровых упражнений, практических заданий.
32.		Танец “Вальс”. Понятие о сложной координации. Ведение в паре.	1	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмической деятельности, отработка танцевальных движений и фигур.
33.		Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на напряжение и	1	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске.

		расслабление мышц тела.		Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмической деятельности, отработка танцевальных движений и фигур.
34.		Музыкально-ритмический комплект игр "Последний герой".	1	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмических играх.

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты освоения учебного материала
1.		Инструктаж по Т.Б. Повторение танцевальных упражнений на построение и движений	Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения кистью (напряженное и свободное). Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед
2.		Игра «Пятнашки маршем»	Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построения в колонну по два.
3.		Музыкальная игра «Угадайка»	Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.
4.		Строевые упражнения: поскоки, притопы	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием
5.		Строевые упражнения. Музыкальная игра «Плетень»	Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение.
6.		Элементы танца: приставной шаг с приседанием.	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.
7.		Элементы танца: приставной шаг с приседанием	Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол). Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.

8.	Построения в пары. Развитие координации в пространстве.	Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.
9	Повтор материала 1-2 класса. Инструктаж по Т.Б. Повторение танцевальных упражнений на построение и движений	Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения с детскими музыкальными инструментами
10	Танцевальные шаги.	Выполнение движений соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, тихо, умеренно), регистрами (высокий, средний, низкий).
11	Ходьба в ритме. Построения в колонну по три.	Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен.
12	ОРУ типа зарядки. Танцевальная зарядка.	. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Музыкальные игры с предметами. Танец «Зеркало».
13	Танцевальные шаги (поскоки, боковой).	Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки. Упражнения на детских музыкальных инструментах
14	Танцевальные шаги (поскоки, притопы).	Ходьба по кругу, перестроение из одного круга в два. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.
15	Танцевальные шаги. Ходьба с высоким подниманием бедра	Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Игры с пением и речевым сопровождением.
16	Ходьба с перешагиванием через предметы. Повороты. Игра «Шишки, желуди, орехи».	Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

17	Инсценировка песни «В траве сидел кузнечик».	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Музыкальные игры с предметами. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.
18	Элементы русской пляски.	Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол). Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.
19	Инсценировка песни «В траве сидел кузнечик»	Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.
20	Инсценировка песни «Под горою калина»	Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой.
21	Элементы русской пляски. Занятие с игровыми ложкам.	Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.
22	Элементы русской пляски. Игры «Стой!»	Упражнения на самостоятельное различие темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки.
23	«Салки маршем». Поскоки с ноги на ногу, притопы.	Самостоятельное создание музыкально – двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением.
24	Элементы русской пляски. Игра «Ручеек»	Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки.
25	Итоговое занятие «Танцевальная композиция»	Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев. Русская хороводная пляска.
26	Итоговое занятие «Танцевальная композиция»	Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев. Русская хороводная пляска.
27	Игра с созданием музыкально-двигательного образа.	Упражнения на детских музыкальных инструментах. Игры с пением и речевым сопровождением. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Хлопки. Полька, Русская

			хороводная пляска.
28		Ходьба с остановкой по сигналу и с выполнением заданий.	. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Хлопки. Полька, Русская хороводная пляска.
29		Построения в пары. ОРУ с предметами.	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке.
30		Движения парами.	Игры с пением и речевым сопровождением. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. «Зеркало», Парная пляска.
31		Упр. на координацию движений. Движения парами.	Умение вести движение стопой в стороны, выставление носка.
32		Упр. на координацию движений. Игры с пением и речевым сопровождением.	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке
33		Повторение танцевальных элементов. Выполнение основных элементов танца.	Игры с пением и речевым сопровождением. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. «Зеркало», Парная пляска.
34		Повторение танцевальных элементов. Выполнение основных элементов танца.	Игры с пением и речевым сопровождением. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. «Зеркало», Парная пляска.