

Государственное образовательное казённое учреждение Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа № 14 г. Иркутска».

<p>Утверждаю</p> <p>Директор ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа № 14 г. Иркутска»</p> <p>Яковлева Л.П.</p>	<p>Принято на МС</p> <p>Протокол</p> <p>от « » 2016 г.</p> <p>Руководитель МС</p> <p>Гросс С.А.</p>	<p>Рекомендовано на МО</p> <p>учителей общеобразовательных предметов</p> <p>Протокол</p> <p>от « » 2016 г.</p> <p>Руководитель МО</p> <p>Герасимова Н.В..</p>
<p>Приказ №</p> <p>от « » 2016 г.</p>		

Адаптированная общеобразовательная рабочая учебная программа по
Ритмике
(наименование учебного предмета / курса)

для обучающихся (2 класса)
(степень образования / класс)

на 2016-2017 уч. год.

(срок реализации программы)

Составлена

Программу составила учитель начальных классов Ухалюк Е.В.

(Ф.И.О. учителя)

Иркутск 2016

Пояснительная записка

Рабочая программа по ритмике разработана на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный, 1–4 классы под редакцией Воронковой В. В., издательство Москва «Просвещение», 2012.

Преподавание ритмики в специальном (коррекционном) образовательном учреждении обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности.

Целью данной программы является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

С учетом уровня обученности воспитанников данного класса **основными задачами** являются:

- развивать у обучающихся чувство ритма и двигательных способностей;
- учить выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно точно;
- формировать танцевальные движения;
- содействовать развитию у обучающихся музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений,
- способствовать повышению общей культуры учащихся.

Специфические средства воздействия, свойственные ритмике, способствуют общему развитию обучающихся с ОВЗ, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность обучающихся. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к

определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представления обучающихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т.д. – развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у обучающихся подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у обучающихся с ОВЗ часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук. Скованность или вялость, отсутствие дифференцировки и точности движений мешают овладению навыками письма и трудовыми приемами. В то же время этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у обучающихся, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрасченность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у обучающихся активность и воображение, координацию и выразительность движений.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, обучающиеся приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо общаться друг с другом

Программа рассчитана на 170 часов, 5 часов в неделю, в том числе 10 часов для проведения контрольных работ.

Учебно-тематический план

Ритмика 2 класс

1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	4 ч.
2.	Ритмико-гимнастические упражнения	10 ч.
3.	Игры под музыку	7ч.
4.	Танцевальные упражнения	7 ч.
5.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	6 ч.

Количество часов по четвертям.

I четверть	9 час.
II четверть	7 час.
III четверть	10 час.
IV четверть.	8 час.

Содержание программы учебного курса

Рабочая программа по ритмике состоит из пяти разделов.

В каждом разделе изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть обучающиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

Упражнения на ориентировку в пространстве

1. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.
2. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад.
3. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.
4. Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

Ритмико-гимнастические упражнения

1. Общеразвивающие упражнения.

- Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки).

- Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук.

- Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.

- Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону.

- Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

2. Упражнения на координацию движений.

- Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги.

- Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки.

- 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. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

3. Упражнения на расслабление мышц.

- 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).

- Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки (большие и маленькие).

- Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

1. Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.

2. Исполнение гаммы на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике в пределах одной октавы в быстром темпе.

3. Разучивание несложных мелодий. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

Игры под музыку

1. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.

2. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений.

3. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца.

4. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации.

5. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения

1. Повторение элементов танца по программе 2 класса.

2. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп.

3. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.

4. Движения парами: боковой галоп, поскоки.

5. Основные движения народных танцев.

Танцы и пляски

Дружные тройки. Полька. Музыка И. Штрауса

Украинская пляска «Коло». Украинская народная мелодия

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Пляска мальчиков «Чеботуха». Русская народная мелодия

Танец с хлопками. Карельская народная мелодия

Основные требования к умениям учащихся

Учащиеся должны уметь:

Рассчитаться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;

Соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и концентрических кругах;
Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
Ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
Передовать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость.
Передовать хлопками ритмический рисунок мелодии;
Повторять любой ритм, заданный учителем;
Задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами)

Основные требования к умениям учащихся.

Учащиеся должны уметь:

принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
организованно строиться (быстро, точно);
сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном темпе;
легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

Тематическое планирование

№ п\п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Содержание урока	Развитие речи	Наглядность, ТСО	Примечание
I четверть (9ч.)							
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	1		Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами на углах. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.	Ритмика Право Лево Направо Налево Вперед шаг Назад шаг	Музыкальное сопровождение	
2	Упражнения на ориентировку в пространстве	1		Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построения в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Игры с пением и речевым сопровождением. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки.	Шеренга Колонна Цепочка Пары Круг Наклоны Повороты В стороны Поскок	Музыкальное сопровождение	
3	Упражнения на ориентировку в пространстве	1		Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Круговые движения кистью	Вперёд Назад Вправо	Музыкальное сопровождение Бубен Игра : «Поиграй, бубен	

				(напряженное и свободное). Музыкальные игры с предметами. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.	влево	передай»	
4	Ритмико-гимнастические упражнения	1		Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т.д.) под музыку. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Музыкальные игры с предметами. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки.	Разведени е рук Раскачива ние Перекрёст ные движения	Музыкальное сопровождение Разноцветные ленты	
5	Ритмико-гимнастические упражнения	1		Ходьба вдоль стен с четкими поворотами на углах. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в	Наклоны Повороты Вверх В стороны	Музыкальное сопровождение Флажки, мячи	

				<p>стороны, на затылок, на пояс. 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. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Музыкальные игры с предметами. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки.</p>	<p>На затылок На пояс</p>		
6	Ритмико-гимнастические упражнения	1		<p>Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т.д.) под музыку. Встряхивание кистью (отбрасывание</p>	<p>Перед собой Сбоку Лево право</p>	Музыкальное сопровождение	

				<p>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.</p>			
7	Ритмико-гимнастические упражнения	1		<p>Ходьба вдоль стен с четкими поворотами на углах. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол). Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.</p>	Осанка Ускорение Замедление темпа	Музыкальное сопровождение	
8	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	1		<p>Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. 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</p>	Притопы	Музыкальное сопровождение	

				руки пальцам другой одновременно и поочередно. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки.			
9	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	1		Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Упражнения на детских музыкальных инструментах. (бубен, барабан) Игры с пением и речевым сопровождением. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки.	парами	Музыкальное сопровождение Бубен	
II четверть (7ч.)							
10	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	1		Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.	Ступня сгибание разгибание	Барабан Музыкальное сопровождение	
11	Игры под музыку	1		Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно. Выполнение движений соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, тихо, умеренно), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различие темповых, динамических и	Громко тихо Высоко поскок	Музыкальное сопровождение Игра: «Тихо-громко»	

				мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки.			
12	Игры под музыку	1		Ходьба вдоль стен с четкими поворотами на углах. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально – двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки.		Музыкальное сопровождение	
13	Танцевальные упражнения	1		Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Выполнение движений в заданном	Ускорени е Замедлен ие Ходьба Высокий шаг	Музыкальное сопровождение Игра: «Кошечка»	

				<p>темпе и после остановки музыки. Музыкальные игры с предметами. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Танец «Зеркало».</p>			
14	<p>Танцевальные упражнения. Танцы и пляски</p>	1		<p>Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с палочками поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев. Парная пляска. Танец «Зеркало».</p>	<p>Пляска Притоп продвжение</p>	Музыкальное сопровождение	
15	<p>Упражнения на ориентировку в пространстве</p>	1		<p>Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.</p>			

				<p>Ходьба вдоль стен с четкими поворотами на углах.</p> <p>Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения.</p> <p>Круговые движения кистью (напряженное и свободное).</p> <p>Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.</p>			
16	Упражнения на ориентировку в пространстве	1		<p>Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построения в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному.</p> <p>Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения.</p> <p>Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Игры с пением и речевым сопровождением.</p> <p>Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки.</p>		Музыкальное сопровождение	
III четверть (10 ч.)							
17	Ритмико-гимнастические упражнения	1		<p>Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.</p> <p>Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами.</p> <p>Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения.</p> <p>Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу:</p>	Поскок ходьба	Музыкальное сопровождение	

				высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т.д.) под музыку. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Музыкальные игры с предметами. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки.			
18	Ритмико-гимнастические упражнения			<p>Ходьба вдоль стен с четкими поворотами на углах.</p> <p>Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. 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. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Музыкальные игры с предметами. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки.</p>	Сгибая несгибая	Музыкальное сопровождение Флажки, мячи	
19	Ритмико-гимнастические упражнения	1		<p>Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.</p> <p>Опускание и поднимание предметов</p>	Притопы прихлопы	Музыкальное сопровождение	

				<p>перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т.д.) под музыку. 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.</p>			
20	Ритмико-гимнастические упражнения	1		<p>Ходьба вдоль стен с четкими поворотами на углах. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в</p>	Маршировка осанка	Музыкальное сопровождение	

				футбол). Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.			
21	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	1		Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. 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. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки.	высоко	Музыкальное сопровождение	
22	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	1		Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Игры с пением и речевым сопровождением. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки.	колонны	Музыкальное сопровождение Бубен, барабан	
23	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	1		Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.	Одновременно поочередно	Музыкальное сопровождение	

24	Игры под музыку	1		<p>Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.</p> <p>Выполнение движений соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, тихо, умеренно), регистрами (высокий, средний, низкий).</p> <p>Упражнения на самостоятельное различие темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки.</p>	Умеренно парами	Музыкальное сопровождение	
25	Игры под музыку	1		<p>Ходьба вдоль стен с четкими поворотами на углах. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.</p> <p>Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен.</p> <p>Самостоятельное создание музыкально – двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением.</p> <p>Инсценирование доступных песен.</p>	прохлопы вание	Музыкальное сопровождение	

				Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки.			
26	Танцевальные упражнения	1		<p>Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки. Упражнения на детских музыкальных инструментах.</p> <p>Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.</p> <p>Музыкальные игры с предметами.</p> <p>Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг.</p> <p>Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Танец «Хлопки. Полька».</p>	Тихая	Музыкальное сопровождение	
IV четверть (8 ч.)							
27	Танцевальные упражнения	1		<p>Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки. Упражнения на детских музыкальных инструментах.</p> <p>Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.</p> <p>Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса,</p>	Шаг притоп	Музыкальное сопровождение	

				скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с палочками поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев. Русская хороводная пляска.			
28	Танцевальные упражнения	1		Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с подскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с палочками поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев. Русская хороводная пляска.	Продвижение притоп	Музыкальное сопровождение	
29	Танцевальные упражнения	1		Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки. Выполнение	пляска	Музыкальное сопровождение	

				<p>движений в заданном темпе и после остановки музыки.</p> <p>Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с подскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с палочками поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).</p> <p>с продвижением. Русская хороводная пляска.</p>			
30	Танцы и пляски	1		<p>Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Игры с пением и речевым сопровождением. Подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки. Хлопки. Полька, Русская хороводная пляска.</p>		Музыкальное сопровождение	
31	Танцы и пляски	1		<p>Упражнения на детских музыкальных инструментах. Игры с пением и речевым сопровождением. Подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки. Хлопки. Полька, Русская хороводная пляска.</p>	Полька пляска	Музыкальное сопровождение	
32	Танцы и пляски	1		<p>Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Резкое поднятие согнутых в колене</p>	Речевое сопровождение Пляска	Музыкальное сопровождение	

				ног, как при маршировке. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Игры с пением и речевым сопровождением. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. «Зеркало».			
33 34	Танцы и пляски	2		Игры с пением и речевым сопровождением. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. «Зеркало», Парная пляска.	Парная пляска	Музыкальное сопровождение	

Перечень учебно-методического обеспечения

Основная литература

Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика» - М.: МГИУ, 2008

Дополнительная литература

1.Затямина Т.А., Стрепетова Л.В «Музыкальная ритмика» - М.: Издательство «Глобус»,2009

2.Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей» - М.: ВЛАДОС, 2008

3.Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат» - М.: ТЦ Сфера, 2009

Технические средства обучения

1.Компьютер (мультимедийное оборудование)

2. Магнитофон