

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ

Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа-интернат №3 для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» г. Сыктывкара;
«Бать-мамтӧм да бать-мам дӧзьӧртӧгкӧльӧмчелядылы 3 №-а торъя (коррекционнӧй) школа-интернат» Сыктывкарын Коми Республикаса канму общеобразовательнӧй учреждение

Рекомендовано методическим советом
Протокол № 9 от 02.06.2023 г.
Рассмотрено и согласовано педагогическим советом
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖЕНО:
Приказом директора ГОУ РК «Школа-интернат №3»
от «01» сентября 2023 года №288

**ФЕДЕРАЛЬНАЯ АДАптиРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБУЧАЮЩИХСЯ С
УМСТВЕННОЙ ОСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ
НАРУШЕНИЯМИ)**

НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ:

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ ОБЛАСТИ**

**РИТМИКА
1 класс
(в соответствии с ФГОС, вариант 1)**

**Срок реализации
программы:**

1 год (1 класс)

Составитель:

Кириллова Д.Н. - учитель

**Составлена на основе
программы:**

Федеральной адаптированной
основной общеобразовательной
программы обучающихся с
умственной отсталостью
(интеллектуальными
нарушениями)

Сыктывкар
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

- I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
- II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ
- III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
- IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» (далее Рабочая программа) 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 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) предполагает работу с обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Рабочая программа является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом Рабочая программа в 1 классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 33 часа в год (1 час в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и основные направления работы.

Цель программы «Ритмика»:

Способствовать формированию личности путём воздействия на неё музыки и ритма, осуществление коррекции двигательных недостатков учащихся. Развитие с помощью музыкально-ритмической деятельности эмоционально-волевой сферы учащихся. Развитие познавательного интереса.

Для достижения этой цели предполагается решение следующих задач:

Задачи образовательные:

- Способствовать активизации защитных сил организма ребенка.
- Дать представление о том как правильно выполнять следующие движения: ходить торжественно-празднично, мягко-плавно, ориентироваться в пространстве, ходить шеренгой в народных плясках и хороводах; пытаться выразительно передавать характерные элементы знакомых движений;

- Учить отмечать в движении несложный ритмический рисунок, менять движение в соответствии с музыкальными фразами; выполнять хлопки в различном ритме, учить танцевальным движениям;

Задачи воспитывающие:

- Воспитывать устойчивый интерес к занятиям ритмикой, чувство уверенности в себе, в своих силах и возможностях;

- Развивать мотивацию к регулярным занятиям.

- Содействовать приобретению навыков конструктивного общения с окружающими.

- Способствовать формированию установки на здоровый образ жизни.

Задачи коррекционно-развивающие:

- Корректировать отклонения в интеллектуальном развитии.

- Способствовать через физические упражнения коррекции поведения, эмоционально-волевой сферы.

- Способствовать развитию инициативы, активности, находчивости и самостоятельности, внимания, доброжелательности.

Занятия ритмикой способствуют развитию нравственных качеств школьника, адаптации его в обществе. Дают возможность детям с умственной отсталостью, путем систематических занятий ритмикой добиться устойчивого повышения двигательной активности, улучшения состояния здоровья. Недостатки в физическом и эмоциональном состоянии тормозят процесс обучения и развития творческого начала ребёнка. А значит, занятия ритмикой способствуют общему развитию ребенка. В связи с этим в основе занятий ритмикой заложены следующие принципы:

*Коррекционная направленность обучения;

*Оптимистическая перспектива образования;

*Индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

*Комплексное обучение на основе передовых психолого-медико-педагогических технологий.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1 четверть. Знакомство с музыкальным материалом.

Ходьба и бег с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги и цепочки.

Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.

Правильное исходное положение. Ходьба и бег с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.

Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Общеразвивающие упражнения.

Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Упражнения на выработку правильной осанки.

Упражнения на расслабление мышц.

Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация встряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение.

Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону; правой руки вперед, левой – вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки – перед собой, правой ноги в сторону, левой руки в сторону и т.д. Изучение позиций рук; смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Свободное круговое движение рук. Упражнения на выработку правильной осанки. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. (Инструмент: бубен.)

Отстукивание, прохлопывание, притопывание простых ритмических рисунков.

Игра «Ловишка» с погремушками, «Кот и мыши», «Займи домик», «Чей кружок быстрее соберется?». Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Игра «Кто скорее возьмет игрушку», игра «Найди себе пару», игра «Ловкие джигиты».

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спортивный, топающий шаг. Бег легкий на полупальцах.

«Пальчики и ручки». Русская народная мелодия «Ой, на горе-то»

2 четверть.

Исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием коленей, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

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). Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений.

Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая – в сторону; правая рука вперед, левая – вверх). Выставление левой ноги вперед, правой руки – перед собой; правой ноги – в сторону, левой руки в сторону и т.д.

Противопоставление левого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. (Детские гусли). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движения транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.

Игра «Зайцы и лиса», «Лошадки». Изменение направления и формы ходьбы, бега, в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игровое подпрыгивание – тяжелым, комичным и т. д.). Игра «Медвежата», «Карусель».

Подпрыгивания на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения. Танцы и пляски. «Стукалка».

3 четверть.

Ходьба и бег с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Выполнение простых движений с предметом.

Общеразвивающие упражнения.

Наклоны, выпрямления и повороты головы, круговые движения плечами («паровозик»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (мяч, обруч, гимнастическая палка). Упражнения на расслабление мышц.

Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

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 носочки. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Изучение позиций рук; смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно, провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Упражнения на расслабление мышц.

Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация потряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение.

Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение исходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой в среднем темпе детский «Синтезатор».

Игры с пением: «У медведя во бору». Игры с пением:

«Сова», «День - ночь», «Ворон». Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки

Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек движения с платочком). «Подружились». Музыка Т.Вилькорейской. «Марья Моль» коми народный танец.

4 четверть.

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Правильное исходное положение. Ходьба и бег с высоким подниманием колен, отбрасыванием прямой ноги вперед. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.

Изучение позиций рук; смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно, провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Упражнения на расслабление мышц. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, запевов и без них. (Коми народные музыкальные инструменты).

Музыкальные игры с предметами: с мячом «Пингвины». Музыкальные игры с предметами: с обручем «Раки», «Кто быстрее найдет свой дом». Со скакалкой «Кто быстрее».

Движения парами: бег, ходьба, кружения на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Гопак. «Пляска с притопами».

Содержание разделов

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1	Введение	1
2	Упражнения на ориентировку в пространстве	4
3	Ритмико-гимнастические упражнения	
3.1	Общеразвивающие упражнения	5
3.2	Упражнения на координацию движения	4
3.3	Упражнения на расслабление мышц	4
4	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	4
5	Игры под музыку	3
6	Танцевальные упражнения	
6.1	Танцевальные упражнения	4
6.2	Танцы-игры (пляски)	4
	Итого:	33

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- ценить и принимать следующие базовые ценности «добро», «природа», «семья»;
- освоить роль обучающегося;
- оценивать жизненные ситуации с точки зрения общечеловеческих норм (плохо и хорошо);
- формировать представления о здоровом образе жизни: элементарные гигиенические навыки; охранительные режимные моменты (пальчиковая гимнастика, физ. минутка).
- проявлять интерес к занятиям ритмикой;
- развивать воображение, желание и умение подходить к любой своей деятельности творчески;
- развивать способности к эмоционально-ценностному отношению к искусству и окружающему миру.

Предметные:

Минимальный уровень:

- 1.С помощью учителя готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, колонне;
- 2.Ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- 3.Ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;

4.Знать форму одежды, правила поведения и передвижения в кабинете ритмики. Правила личной гигиены.

Достаточный уровень:

- 1.Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- 2.Соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- 3.Выполнять игровые и плясовые движения;
- 4.Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
5. Начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Система оценки достижений

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.

Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Результат продвижения первоклассников в развитии определяется на основе входного и промежуточного тестирования.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	Основной вид учебной деятельности
1	Вводное занятие	1	Задачи обучения. Планы на четверть. Знакомство с музыкальным материалом.
2	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Ходьба и бег с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги и цепочки. Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на выработку правильной осанки. Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Движения кистями рук в разных направлениях. Игры под музыку: игра «Чей кружок быстрее соберется?». Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спортивный, топающий шаг. Бег легкий на полупальцах. Танцы и пляски. «Пальчики и ручки». Русская народная мелодия «Ой, на горе-то»
3	Ритмико-гимнастические упражнения: Общеразвивающие упражнения.	1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Ходьба и бег с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Ритмико-гимнастические упражнения: Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Упражнения на выработку правильной осанки. Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Движения кистями рук в разных направлениях. Игры под музыку: игра «Ловишка». Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спортивный, топающий шаг. Бег легкий на полупальцах. Танцы и пляски. «Пальчики и ручки». Русская народная мелодия «Ой, на горе-то»
4	Ритмико-гимнастические	1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба и бег с высоким подниманием колен, с

	упражнения: Упражнения на координацию движений.		отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги и цепочки. Ритмико-гимнастические упражнения: <i>Упражнения на координацию движений.</i> Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону; правой руки вперед, левой – вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки – перед собой, правой ноги в сторону, левой руки в сторону и т.д. Изучение позиций рук; смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Поочередное и одновременное сжатие в кулак и разжатие пальцев рук с изменением темпа музыки. (Инструмент: бубен). Игры под музыку: игра с погремушками. Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спортивный, топающий шаг. Бег легкий на полупальцах. Танцы и пляски. «Пальчики и ручки». Русская народная мелодия «Ой, на горе-то»
5	Ритмико-гимнастические упражнения: Упражнения на расслабление мышц.	1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроение в круг из шеренги и цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Ритмико-гимнастические упражнения: <i>Упражнения на расслабление мышц.</i> Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация встряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Движения кистями рук в разных направлениях. Игры под музыку: игра «Кот и мыши». Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спортивный, топающий шаг. Бег легкий на полупальцах. Танцы и пляски. «Пальчики и ручки». Русская народная мелодия «Ой, на горе-то»
6	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Ритмико-гимнастические упражнения: Отстукивание, прихлопывание, притопывание простых ритмических рисунков. Упражнения с детскими музыкальными

			инструментами. Движения кистями рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. (Инструмент: бубен.) Игры под музыку: игра «Займи домик». Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спортивный, топающий шаг. Бег легкий на полупальцах. Танцы и пляски. «Пальчики и ручки». Русская народная мелодия «Ой, на горе-то»
7	Игры под музыку.	1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Ритмико-гимнастические упражнения: Свободное круговое движение рук. Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Отстукивание, прохлопывание, притопывание простых ритмических рисунков. Игры под музыку: Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Игра «Кто скорее возьмет игрушку». Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спортивный, топающий шаг. Бег легкий на полупальцах. Танцы и пляски. «Пальчики и ручки». Русская народная мелодия «Ой, на горе-то»
8	Танцевальные упражнения.	1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Ритмико-гимнастические упражнения: Упражнения на выработку правильной осанки. Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Отстукивание, прохлопывание, притопывание простых ритмических рисунков. Игры под музыку: игра «Найди себе пару». Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спортивный, топающий шаг. Бег легкий на полупальцах. Танцы и пляски. «Пальчики и ручки». Русская народная мелодия «Ой, на горе-то»

II четверть – 8 ч.

9	Танцевальные упражнения: Танцы-игры (пляски).	1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Ритмико-гимнастические упражнения: Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Отстукивание, прохлопывание,
---	--	---	---

			притопывание простых ритмических рисунков. Игры под музыку: игра «Ловкие джигиты». Танцевальные упражнения: Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спортивный, топающий шаг. Бег легкий на полупальцах. Танцы и пляски. «Пальчики и ручки». Русская народная мелодия «Ой, на горе-то» .
10	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием коленей, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Ритмико-гимнастические упражнения: 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). Упражнения на выработку осанки. Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Противопоставление левого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. (Детские гусли). Игры под музыку. Игра «Зайцы и лиса». Танцевальные упражнения: Подпрыгивания на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения. Танцы и пляски. «Стукалка».
11	Ритмико-гимнастические упражнения: Общеразвивающие упражнения.	1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием коленей, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Ритмико-гимнастические упражнения: <i>Общеразвивающие упражнения.</i> 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). Упражнения на выработку осанки. Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Противопоставление левого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. (Детские гусли). Игры под музыку. Игра «Зайцы и лиса». Танцевальные упражнения: Подпрыгивания на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения. Танцы и пляски. «Стукалка».
12	Ритмико-гимнастические	1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Исходное положение. Ходьба и бег: с высоким

	упражнения: Упражнения на координацию движений.		подниманием коленей, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Ритмико-гимнастические упражнения: <i>Упражнения на координацию движений.</i> Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая – в сторону; правая рука вперед, левая – вверх). Выставление левой ноги вперед, правой руки – перед собой; правой ноги – в сторону, левой руки в сторону и т.д. Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Противопоставление левого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. (Детские гусли). Игры под музыку. Игра «Лошадки». Танцевальные упражнения: Подпрыгивания на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения. Танцы и пляски. «Стукалка».
13	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием коленей, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Ритмико-гимнастические упражнения: 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). Упражнения на выработку осанки. Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Противопоставление левого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. (Детские гусли). Игры под музыку. Игра «Лошадки». Танцевальные упражнения: Подпрыгивания на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения. Танцы и пляски. «Стукалка».
14	Игры под музыку.	1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием коленей, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Ритмико-гимнастические упражнения: 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). Упражнения на

			выработку осанки. Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движения транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Игры под музыку. Изменение направления и формы ходьбы, бега, в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игровое подпрыгивание – тяжелым, комичным и т. д.). Танцевальные упражнения. Подпрыгивания на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения. Танцы и пляски. «Стукалка».
15	Танцевальные упражнения.	1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием коленей, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Ритмико-гимнастические упражнения: 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). Упражнения на выработку осанки. Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Противопоставление левого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. (Детские гусли). Игры под музыку. Игра «Медвежата». Танцевальные упражнения: Подпрыгивания на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения. Танцы и пляски. «Стукалка».
16	Танцевальные упражнения: Танцы-игры (пляски).	1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием коленей, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Ритмико-гимнастические упражнения: 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). Упражнения на выработку осанки. Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Противопоставление левого

			пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. (Детские гусли). Игры под музыку. Игра «Карусель». Танцевальные упражнения Подпрыгивания на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения. Танцы и пляски. «Стукалка».
--	--	--	--

III четверть - 10

17	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба и бег с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Выполнение простых движений с предметом. Ритмико-гимнастические упражнения: 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 носочки. Упражнения на выработку осанки. Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Игры под музыку. Игры с пением: «У медведя во бору». Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Танцы и пляски. «Подружились». Музыка Т.Вилькорейской.«Марья Моль». Коми народный танец.
18	Ритмико-гимнастические упражнения: Общеразвивающие упражнения.	1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба и бег с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Выполнение простых движений с предметом. Ритмико-гимнастические упражнения: Общеразвивающие упражнения. 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 носочки. Упражнения на выработку осанки. Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение исходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой в среднем темпе детский «Синтезатор». Игры под музыку. Игры с пением: «У медведя во бору». Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с

			носки на пятку. Танцы и пляски. «Подружились». Музыка Т.Вилькорейской.«Марья Моль». Коми народный танец.
19	Ритмико-гимнастические упражнения: Упражнения на координацию движений.	1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба и бег с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Выполнение простых движений с предметом. Ритмико-гимнастические упражнения: <i>Упражнения на координацию движений.</i> Изучение позиций рук; смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно, провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение исходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой в среднем темпе детский «Синтезатор». Игры под музыку. Игры с пением: «Сова». Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Танцы и пляски. «Подружились». Музыка Т. Вилькорейской. «Марья Моль». Коми народный танец.
20	Ритмико-гимнастические упражнения: Упражнения на расслабление мышц.	1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба и бег с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Выполнение простых движений с предметом.

			Ритмико-гимнастические упражнения: <i>Упражнения на расслабление мышц.</i> Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация потряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение исходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой в среднем темпе детский «Синтезатор». Игры под музыку. Игры с пением: «Сова». Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Танцы и пляски. «Подружились». Музыка Т. Вилькорейской. «Марья Моль». Коми народный танец.
21	Ритмико-гимнастические упражнения: Общеразвивающие упражнения.	1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба и бег с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Выполнение простых движений с предметом. Ритмико-гимнастические упражнения: <i>Общеразвивающие упражнения.</i> Наклоны, выпрямления и повороты головы, круговые движения плечами («паровозик»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (мяч, обруч, гимнастическая палка). Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение исходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой в среднем темпе детский «Синтезатор». Игры под музыку. Игры с пением: «День - ночь». Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Танцы и пляски. «Подружились». Музыка Т. Вилькорейской. «Марья Моль». Коми народный танец.
22	Ритмико-гимнастические упражнения: Упражнения на расслабление мышц.	1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба и бег с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Выполнение простых движений с предметом.

			Ритмико-гимнастические упражнения: <i>Упражнения на расслабление мышц.</i> Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение исходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой в среднем темпе детский «Синтезатор». Игры под музыку. Игры с пением: «День - ночь». Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Танцы и пляски. «Подружились». Музыка Т. Вилькорейской. «Марья Моль». Коми народный танец.
23	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба и бег с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Выполнение простых движений с предметом. Ритмико-гимнастические упражнения: 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 носочки. Упражнения на выработку осанки. Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение исходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой в среднем темпе детский «Синтезатор». Игры под музыку. Игра «Ворон». Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Танцы и пляски. «Подружились». Музыка Т. Вилькорейской. «Марья Моль». Коми народный танец.
24	Танцевальные упражнения.	1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба и бег с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Выполнение простых движений с предметом. Ритмико-гимнастические упражнения: 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 носочки. Упражнения на выработку осанки. Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение исходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой в среднем темпе детский «Синтезатор». Игры под музыку. Игра «Сова». Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Танцы и пляски. «Подружились». Музыка Т.Вилькорейской. «Марья Моль». Коми народный танец.
25	Танцевальные упражнения: Танцы-игры (пляски).	1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба и бег с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Выполнение простых движений с предметом. Ритмико-гимнастические упражнения: 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 носочки. Упражнения на выработку осанки. Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение исходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой в среднем темпе детский «Синтезатор». Игры под музыку. Игра «День - ночь». Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек движения с платочком). Танцы и пляски. «Подружились». Музыка Т. Вилькорейской. «Марья Моль». Коми народный танец.
26	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Ходьба и бег с высоким подниманием колен, отбрасыванием прямой ноги вперед. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Ритмико-гимнастические упражнения: Общеразвивающие движения I-III четверти. Упражнения на выработку правильной осанки

			Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, запевов и без них. (Коми народные музыкальные инструменты). Игры под музыку. Музыкальные игры с предметами: с мячом «Пингвины». Танцевальные упражнения. Движения парами: бег, ходьба, кружения на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Танцы и пляски. Пляска с притопом. Гопак.
--	--	--	--

IV четверть – 7 ч.

27	Ритмико-гимнастические упражнения: Общеразвивающие упражнения.	1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Ходьба и бег с высоким подниманием колен, отбрасыванием прямой ноги вперед. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Ритмико-гимнастические упражнения: Общеразвивающие движения I-III четверти. Упражнения на выработку правильной осанки. Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, запевов и без них. (Коми народные музыкальные инструменты). Игры под музыку. Музыкальные игры с предметами: с мячом «Пингвины». Танцевальные упражнения. Движения парами: бег, ходьба, кружения на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Танцы и пляски. Пляска с притопом. Гопак.
28	Ритмико-гимнастические упражнения: Упражнения на координацию движений.	1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Ходьба и бег с высоким подниманием колен, отбрасыванием прямой ноги вперед. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Ритмико-гимнастические упражнения: <i>Упражнения на координацию движений.</i> Изучение позиций рук; смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно, провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под

			счет учителя с проговариванием стихов, запевов и без них. (Коми народные музыкальные инструменты). Игры под музыку. Музыкальные игры с предметами: с обручем «Раки». Танцевальные упражнения. Движения парами: бег, ходьба, кружения на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Танцы и пляски. Пляска с притопом. Гопак.
29	Ритмико-гимнастические упражнения: Упражнения на расслабление мышц.	1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Ходьба и бег с высоким подниманием колен, отбрасыванием прямой ноги вперед. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Ритмико-гимнастические упражнения: <i>Упражнения на расслабление мышц.</i> Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, запевов и без них. (Коми народные музыкальные инструменты). Игры под музыку. Музыкальные игры с предметами: с обручем «Раки». Танцевальные упражнения. Движения парами: бег, ходьба, кружения на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Танцы и пляски. Пляска с притопом. Гопак.
30	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Ходьба и бег с высоким подниманием колен, отбрасыванием прямой ноги вперед. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Ритмико-гимнастические упражнения: Общеразвивающие движения I-III четверти. Упражнения на выработку правильной осанки. Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, запевов и без них. (Коми народные музыкальные инструменты). Игры под музыку. Музыкальные игры с предметами: с обручем «Кто быстрее найдет свой дом».

			Танцевальные упражнения. Движения парами: бег, ходьба, кружения на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Танцы и пляски. Пляска с притопом. Гопак.
31	Игры под музыку.	1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Ходьба и бег с высоким подниманием колен, отбрасыванием прямой ноги вперед. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Ритмико-гимнастические упражнения: Общеразвивающие движения I-III четверти. Упражнения на выработку правильной осанки. Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, запевов и без них. (Коми народные музыкальные инструменты). Игры под музыку. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами: с обручем «Кто быстрее найдет свой дом». Танцевальные упражнения. Движения парами: бег, ходьба, кружения на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Танцы и пляски. Пляска с притопом. Гопак.
32	Танцевальные упражнения.	1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Ходьба и бег с высоким подниманием колен, отбрасыванием прямой ноги вперед. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Ритмико-гимнастические упражнения: Общеразвивающие движения I-III четверти. Упражнения на выработку правильной осанки. Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, запевов и без них. (Коми народные музыкальные инструменты). Игры под музыку. Музыкальные игры с предметами: со скакалкой «Кто быстрее». Танцевальные упражнения. Движения парами: бег, ходьба, кружения на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Танцы и пляски. Пляска с притопом. Гопак.

33	Танцевальные упражнения: Танцы-игры (пляски).	1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Ходьба и бег с высоким подниманием колен, отбрасыванием прямой ноги вперед. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Ритмико-гимнастические упражнения: Общеразвивающие движения I-III четверти. Упражнения на выработку правильной осанки. Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, запевов и без них. (Коми народные музыкальные инструменты). Игры под музыку. Музыкальные игры со скакалкой «Кто быстрее». Танцевальные упражнения. Движения парами: бег, ходьба, кружения на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Танцы и пляски. «Пляска с притопами».
----	---	---	---