

Адаптированная образовательная программа по предмету «Ритмика» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в соответствии с учебным планом МБОУ «Первомайская СОШ» на 2025-2026 учебный год.

Программа учебного предмета «Ритмика» учитывает особенности психофизического развития учащихся с ОВЗ, содержит требования к организации учебных занятий по предмету. При разработке адаптированной рабочей программы учитывались специфические особенности обучения детей с ограниченными возможностями здоровья.

Данная программа по ритмике рассчитана на 34 часа в год, (1 час в неделю).

Цель предмета: исправление недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Задачи:

- развитие двигательной активности, как основы здорового образа жизни, укрепление физического и психического здоровья детей;
- развитие общей и речевой моторики;
- эмоционально-волевое развитие учащихся;
- воспитание нравственности, дружелюбия, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у учащихся с умственной отсталостью.

1. Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

1 класс

Минимальный уровень:

- 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, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Достаточный уровень:

- уметь самостоятельно 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 ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;

2 класс

Минимальный уровень:

- 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 ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Достаточный уровень:

- уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- самостоятельно передавать хлопками более сложный ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

3 класс

Минимальный уровень:

- уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

Достаточный уровень:

- самостоятельно уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно самостоятельно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски.

4 класс

Минимальный уровень:

- уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски.

Достаточный уровень:

- уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг;
- знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций;
- уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на музыкальных инструментах.
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

Личностные результаты:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности, танцевальных навыков;
- формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала;
- расширение навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- освоение умения взаимодействовать в различных ситуациях;
- способность организовывать свою деятельность, оценивать достигнутые результаты.

Основные разделы программы

1 класс

№ п.п.	Тема раздела	Форма	Ожидаемый результат
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Групповое занятие	1 уровень - знать пространственные понятия, понятия «исходное положение», «линия», «колонна», «круг»;

			2 уровень - готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю; равняться в шеренге, колонне; ходить и бегать по кругу с сохранением дистанции; 3 уровень - входить в зал организованно под музыку, занимать правильное исходное положение, приветствовать учителя; ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	Групповое занятие	1 уровень – знать названия всех частей тела; знать основные упражнения; 2 уровень – выполнять несложные движения руками и ногами; выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме; 3 уровень – выполнять задания после показа и по словесной инструкции; придумывать и показывать простейшие упражнения для разных частей тела;
3	Упражнения на движения, координированные музыкой.	Групповое занятие	1 уровень – знать музыкальные инструменты; знать звучание музыкальных инструментов; знать и отличать понятия «громко-тихо», «быстро-медленно»; 2 уровень – начинать и заканчивать движения по сигналу музыки; соотносить темп движений с музыкальным сопровождением; 3 уровень – определять настроения музыки (веселая, грустная, спокойная); координировать движения в соответствии с характером музыки;
4	Игры под музыку.	Групповое занятие	1 уровень - знать правила игр; 2 уровень – целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя; 3 уровень – выполнять игровые движения после показа учителем; играть, соблюдая правила; выразительно передавать игровой образ;
5	Танцевальные упражнения.	Групповое занятие	1 уровень – знать названия движений и упражнений; 2 уровень – ловко и быстро переходить от одного движения к другому; 3 уровень – выполнять плясовые движения; уметь работать в паре.

2 класс

№ п.п.	Тема раздела	Форма	Ожидаемый результат
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Групповое занятие	1 уровень - знать пространственные понятия, понятие «дистанция» 2 уровень - сохранять правильную дистанцию в колонне парами; 3 уровень - организованно строиться; самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя со звуковым и музыкальным сигналами;

2	Ритмико-гимнастические упражнения.	Групповое занятие	1 уровень – знать понятие «исходное положение», знать исходное положение всех упражнений и движений; знать названия некоторых движений и упражнений; 2 уровень – выполнять общеразвивающие движения в определенном темпе и ритме; 3 уровень – самостоятельно выполнять упражнения, заданные словесной инструкцией учителя;
3	Упражнения на движения, координированные музыкой.	Групповое занятие	1 уровень – знать понятия «музыкальный акцент», «темп»; 2 уровень – ощущать смену частей музыкального произведения; 3 уровень – самостоятельно координировать движения в соответствии со звучанием музыки;
4	Игры под музыку.	Групповое занятие	1 уровень – знать о нюансах в музыке; 2 уровень – начинать и заканчивать игру с началом и окончанием музыки; 3 уровень – легко, непринужденно выполнять игровые движения;
5	Танцевальные упражнения.	Групповое занятие	1 уровень – знать музыку, используемую для отдельных танцев и танцевальных движений; 2 уровень – соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку; принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движений; 3 уровень – легко, непринужденно выполнять игровые и плясовые движения.

3 класс

№ п.п.	Тема раздела	Форма	Ожидаемый результат
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Групповое занятие	1 уровень - знать и понимать направления движения, знать особенности перестроений в разные фигуры; 2 уровень - соблюдать правильную дистанцию в колонне по три, в концентрических кругах; рассчитываться на первый, второй, третий для построения в колонну; 3 уровень - ориентироваться в пространстве зала и любого другого помещения;
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	Групповое занятие	1 уровень – знать особенности выполнения упражнений для основных групп мышц; 2 уровень – принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

			3 уровень – самостоятельно выполнять требуемые упражнения; выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
3	Упражнения на движения, координированные музыкой.	Групповое занятие	1 уровень – знать понятие «ритм», иметь представление о частях музыкального произведения; 2 уровень – ощущать смену частей музыкального произведения; передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; 3 уровень – уметь четко и быстро скоординировать свои движения под любую, даже не знакомую музыку;
4	Игры под музыку.	Групповое занятие	1 уровень – знать и повторять текст считалок и танцевальных игр; 2 уровень – повторять ритм, заданный учителем, задавать ритм самим; 3 уровень – легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые движения;
5	Танцевальные упражнения.	Групповое занятие	1 уровень – знать названия танцевальных элементов и комбинаций; 2 уровень – передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.; 3 уровень – приобретение опыта публичного выступления;

4 класс

№ п.п.	Тема раздела	Форма	Ожидаемый результат
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Групповое занятие	1 уровень - знать все пространственные понятия; знать правила работы в группе; 2 уровень - четко, организованно перестраиваться; 3 уровень - самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	Групповое занятие	1 уровень – знать названия всех упражнений и особенности их выполнения; 2 уровень – выполнять упражнения с соблюдением всех правил; 3 уровень – правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега и упражнений в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
3	Упражнения на движения, координированные музыкой.	Групповое занятие	1 уровень – знать характер музыкального произведения, знать понятие «ритмический рисунок»; знать двухчастную и трехчастную формы музыки; 2 уровень – уметь различать двухчастную и трехчастную формы музыки, 3 уровень – передавать в движении ритмический рисунок мелодии;
4	Игры под музыку.	Групповое занятие	1 уровень – знать правила игр;

			2 уровень – быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски; 3 уровень – играть, соблюдая правила;
5	Танцевальные упражнения.	Групповое занятие	1 уровень – знать названия движений народного танца, отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, различать основные характерные движения некоторых народных танцев; 2 уровень – самостоятельно менять движение, в соответствии с музыкальным сопровождением; 3 уровень – самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;

2. Содержание программы

Программа содержит 5 разделов:

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

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений. Основная цель данных упражнений — научить 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.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ.

Обучению умственно отсталых детей танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

1. Упражнения на ориентирование в пространстве

Правильное исходное положение. Перестроение из шеренги в круг, цепочка. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Направления движений вперед, назад, направо, налево. Направления движений в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Наклоны и повороты туловища. Приседания с опорой и без опоры. Приседания с предметами. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений

Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения правой и левой рук. Одновременные движения рук и ног. Смена позиций рук. Свободное круговое движение рук. «Маятник».

Упражнения на расслабление мышц

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

3. Координация движений, регулируемых музыкой

Движения кистей рук в разных направлениях. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане.

4. Игры под музыку

Ритмичные движения в соответствии с характером музыки. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Имитационные упражнения. Движения транспорта, людей. Музыкальные игры с предметами.

5. Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах, прямой галоп. Элементы русской пляски. Движения парами. Танец «Пляска с притопами».

2 класс

1. Упражнения на ориентирование в пространстве

Ходьба вдоль с поворотами. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги. Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы. Наклоны туловища. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук. Повороты туловища с передачей предмета. Движения рук и ног. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений

Перекрестные движения. Сопряженные движения рук и ног. Одновременные движения рук и ног. Ускорение и замедление движений. Смена движений.

Упражнения на расслабление мышц

Встряхивание и раскачивание рук. Раскачивание рук поочередно и вместе. Выбрасывание ног.

3. Координация движений, регулируемых музыкой

Круговые движения. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне. Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане.

4. Игры под музыку

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки. Различение изменений в музыке. Передача в движениях игровых образов. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен.

5. Танцевальные упражнения

Тихая ходьба, пружинящий шаг. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки, хлопкн, полька. Переменные прнтопы. Элементы русской пляски. Движения местных народных танцев.

3 класс

1. Упражнения на ориентирование в пространстве

Ходьба разным шагом. Чередование видов ходьбы. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три круга. Перестроение из одного круга в концентрические круги. Выполнение движений с предметами.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях. Поднимание на носках и приседание. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений

Одновременные движения рук и ног. Круговые движения ног и рук. Упражнения с предметами. Одновременное отхлопывание и прнтопывание несложных ритмических рисунков.

Упражнения на расслабление мышц

Напряжение и расслабление мышцы рук, пальцев, плеча. Перенесение тяжести тела.

3. Координация движений, регулируемых музыкой

Упражнение с барабанными палочками. Исполнение гаммы на музыкальных инструментах. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

4. Игры под музыку

Передача в движениях частей музыкального произведения. Передача в движении динамического нарастания в музыке. Ускорение и замедление темпа движений. Широкий, высокий бег; элементы движений и танца. Передаче игровых образов. Смена ролей в импровизации. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

5. Танцевальные упражнения

Элементы хороводного танца. Шаг на носках. Шаг польки. Сильные поскоки, боковой галоп. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Элементы русской пляски. Основные движения народных танцев.

4 класс

1. Упражнения на ориентирование в пространстве

Перестроение в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из колонн в круги. Перестроение из кругов в звездочки и карусели. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения. Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Движения головы и туловища. Круговые движения плеч. Движения кистей рук. Круговые движения и повороты туловища. Сочетания движений ног. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений

Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы. Упражнения под музыку. Самостоятельное составление ритмических рисунков. Сочетание хлопков и притопов с предметами.

Упражнения на расслабление мышц

Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением. Расслабление и опускание головы, корпуса с позиции стоя, сидя

3. Координация движений, регулируемых музыкой Упражнения на детском пианино. Движения пальцев рук, кистей. Передача основного ритма знакомой песни Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике.

4. Игры под музыку

Передача в движении ритмического рисунка. Смена движения в соответствии со сменой частей. Начало движения. Разучивание игр, элементов танцевальных движений. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.

5. Танцевальные упражнения

Галоп. Элементы русской пляски. Присядка. Круговой галоп. Шаг кадрили. Пружинящий бег Поскоки с продвижением. Элементы народных танцев.

3. Учебно-тематический план

1 класс

№ п.п.	Раздел	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Упражнения на ориентирование в пространстве	7	3	4
2	Ритмико-гимнастические упражнения	11	2	9
	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения	4	1	3
	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений	5	1	4
	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц	2	-	2
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	3	-	3
4	Игры под музыку	5	1	4
5	Танцевальные упражнения	7	2	5
	Итого	33	8	25

2 класс

№ п.п.	Раздел	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Упражнения на ориентирование в пространстве	5	1	4
2	Ритмико-гимнастические упражнения	15	3	12
	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения	7	2	5
	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений	5	1	4
	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц	3	-	3
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	4	1	3
4	Игры под музыку	5	2	3
5	Танцевальные упражнения	5	2	3
	Итого	34	9	25

3 класс

№ п.п.	Раздел	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Упражнения на ориентирование в пространстве	6	2	4
2	Ритмико-гимнастические упражнения	10	2	8
	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения	4	1	3
	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений	4	1	3
	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц	2	-	2

3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	3	1	2
4	Игры под музыку	8	3	5
5	Танцевальные упражнения	7	2	5
	Итого	34	10	24

4 класс

№ п.п.	Раздел	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Упражнения на ориентирование в пространстве	6	2	4
2	Ритмико-гимнастические упражнения	12	3	9
	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения	6	2	4
	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений	4	1	3
	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц	2	-	2
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	3	1	2
4	Игры под музыку	6	2	4
5	Танцевальные упражнения	7	2	5
	Итого	34	10	24

4. Календарно – тематическое планирование

№ уро ка	Тема	Кол-во часов	Дата проведени я
1	Упражнения на ориентирование в пространстве. Правильное исходное положение.	1	
2	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из шеренги в круг, цепочка.	1	
3	Упражнения на ориентирование в пространстве. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами.	1	
4	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами	1	
	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений		
5	Ритмико-гимнастические упражнения. Перекрестное поднимание и опускание рук.	1	
6	Ритмико-гимнастические упражнения. Одновременные движения правой и левой рук	1	
	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц		
7	Ритмико-гимнастические упражнения. Свободное круговое движение рук.	1	

8	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	1	
II четверть. Координация движений, регулируемых музыкой			
9	Координация движений, регулируемых музыкой. Движения кистей рук в разных направлениях.	1	
Игры под музыку			
10	Игры под музыку. Ритмичные движения в соответствии с характером музыки	1	
11	Игры под музыку. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке	1	
Танцевальные упражнения			
12	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями	1	
13	Танцевальные упражнения. Бодрый, спокойный, топающий шаг.	1	
14	Танцевальные упражнения. Бег легкий, на полупальцах.	1	
15	Танцевальные упражнения. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп.	1	
III четверть. Упражнения на ориентирование в пространстве			
16	Упражнения на ориентирование в пространстве. Направления движений вперед, назад, направо, налево.	1	
17	Упражнения на ориентирование в пространстве. Направления движений в круг, из круга.	1	
18	Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	1	
Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения			
19	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты туловища	1	
20	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Приседания с опорой и без опоры	1	
21	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Приседания с предметами	1	
22	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	1	
Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений			
23	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.	1	
24	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Смена позиций рук	1	
25	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Свободное круговое движение рук. «Маятник»	1	
IV четверть. Координация движений, регулируемых музыкой			
26	Музыкальные инструменты. Упражнения для пальцев рук на детском пианино.	1	
27	Движения под музыку. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане	1	
Игры под музыку			
28	Игры под музыку. Имитационные упражнения.	1	
29	Игры под музыку. Движения транспорта, людей.	1	
30	Музыкальные игры с предметами.	1	
Танцевальные упражнения			
31	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски	1	

32	Танцевальные упражнения. Движения парами	1	
33	Танцевальные упражнения. Переменные притопы.	1	
34	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски	1	

2 класс

№ уро ка	Тема	Кол-во часов	Дата проведени я
1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба вдоль стен с поворотами.	1	
2	Упражнения на ориентировку в пространстве. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.	1	
Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения			
3	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения с лентами	1	
4	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты головы	1	
5	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны туловища	1	
6	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук	1	
Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений			
7	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Перекрестные движения	1	
8	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сопряженные движения рук и ног	1	
Координация движений, регулируемых музыкой			
9	Координационные движения, регулируемые музыкой. Круговые движения руками.	1	
10	Упражнения на детских музыкальных инструментах.		
Игры под музыку			
11	Игры под музыку. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки	1	
12	Игры под музыку. Различение изменений в музыке	1	
Танцевальные упражнения			
13	Танцевальные упражнения. Тихая ходьба, пружинящий шаг.	1	
14	Танцевальные упражнения. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Хлопки. Псколка.	1	
Упражнения на ориентирование в пространстве			
15	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонны парами в колонну по одному	1	
16	Упражнения на ориентирование в пространстве. Построение круга из шеренги.	1	
17	Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами	1	
Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения			

18	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Повороты туловища с передачей предмета	1	
19	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения рук и ног.	1	
20	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки		
Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений			
21	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног		
22	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Ускорение и замедление движений	1	
23	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Смена движений.	1	
Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц			
24	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Встряхивание и раскачивание рук.	1	
25	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Раскачивание рук поочередно и вместе	1	
26	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Выбрасывание ног	1	
Координация движений, регулируемых музыкой			
27	Координационные движения, регулируемые музыкой Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне	1	
28	Координационные движения, регулируемые музыкой Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане	1	
Игры под музыку			
29	Игры под музыку. Передача в движениях игровых образов.	1	
30	Игры под музыку. Игры с пением и речевым сопровождением.	1	
31	Игры под музыку. Инсценирование доступных песен.	1	
Танцевальные упражнения			
32	Танцевальные упражнения. Переменные притопы.	1	
33	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски	1	
34	Танцевальные упражнения. Движения местных народных танцев.	1	

3 класс

№ уро ка	Тема	Кол-во часов	Дата проведения
1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба разным шагом.	1	05.09.2025
2	Упражнения на ориентировку в пространстве. Чередование видов ходьбы.	1	12.09.2025
3	Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в колонны по три.	1	19.09.2025
Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения			
4	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы.	1	26.09.2025

5	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения рук в разных направлениях	1	03.10.2025
Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений			
6	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.	1	10.10.2025
7	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Круговые движения ног и рук.	1	17.10.2025
Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц			
8	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Напряжение, расслабление мышц рук, пальцев, плеча.	1	24.10.2025
Игры под музыку			
9	Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения	1	07.11.2025
10	Игры под музыку. Передача в движении динамического нарастания в музыке	1	14.11.2025
Танцевальные упражнения			
11	Танцевальные упражнения. Элементы хороводного танца	1	21.11.2025
12	Танцевальные упражнения. Шаг на носках	1	28.11.2025
13	Танцевальные упражнения. Шаг польки.	1	05.12.2025
Упражнения на ориентирование в пространстве			
14	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из одного круга в два, три круга	1	12.12.2025
15	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из одного круга в концентрические круги	1	19.12.2025
Координация движений, регулируемых музыкой			
16	Музыкальные инструменты. Упражнение с барабанными палочками.	1	26.12.2025
Упражнения на ориентировку в пространстве			
17	Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение движений с предметами	1	16.01.2026
Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения			
18	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Поднимание на носках и приседание	1	23.01.2026
19	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	1	30.01.2026
Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений			
20	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения с предметами	1	06.02.2026
21	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременное прохлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков.	1	13.02.2026
Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц			
22	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Перенесение тяжести тела	1	20.02.2026
Координационные движения, регулируемые музыкой			
23	Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение гаммы на музыкальных инструментах	1	27.02.2026

24	Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.	1	06.03.2026
Игры под музыку			
25	Игры под музыку. Ускорение и замедление темпа движений	1	13.03.2026
26	Игры под музыку. Широкий, высокий бег. Элементы движений и танца	1	20.03.2026
27	Игры под музыку. Передача игровых образов.	1	27.03.2026
28	Игры под музыку. Смена ролей в импровизации.	1	10.04.2026
29	Игры под музыку. Действия с воображаемыми предметами	1	17.04.2026
30	Игры под музыку. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением	1	24.04.2026
Танцевальные упражнения			
31	Танцевальные упражнения. Сильные поскоки, боковой галоп	1	08.05.2026
32	Танцевальные упражнения Движения парами: боковой галоп, поскоки.	1	15.05.2026
33	Танцевальные упражнения Элементы русской пляски	1	22.05.2026
34	Танцевальные упражнения Основные движения народных танцев	1	26.05.2026

4 класс

№ уро ка	Тема	Кол-во часов	Дата проведени я
1	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение в колонну по четыре	1	05.09.2025
2	Упражнения на ориентирование в пространстве. Построение в шахматном порядке	1	12.09.2025
3	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонн в круги.	1	19.09.2025
Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения			
4	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения головы и туловища	1	26.09.2025
5	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения плеч	1	03.10.2025
Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений			
6	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы	1	10.10.2025
7	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения под музыку	1	17.10.2025
Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц			
8	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением	1	24.10.2025
Упражнения с детскими музыкальными инструментами			
9	Координационные движения, регулируемые музыкой. Упражнения на детском пианино	1	07.11.2025
Игры под музыку			
10	Игры под музыку. Передача в движении ритмического рисунка	1	14.11.2025

11	Игры под музыку. Смена движения в соответствии со сменой частей	1	21.11.2025
Танцевальные упражнения			
12	Танцевальные упражнения. Галоп	1	28.11.2025
13	Танцевальные упражнения. Круговой галоп	1	05.12.2025
14	Танцевальные упражнения. Присядка	1	12.12.2025
15	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски	1	19.12.2025
Упражнения на ориентирование в пространстве			
16	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из кругов в звездочки и карусели	1	26.12.2025
17	Упражнения на ориентирование в пространстве. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол	1	16.01.2026
18	Упражнения на ориентирование в пространстве. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения	1	23.01.2026
Координация движений, регулируемых музыкой			
19	Координационные движения, регулируемые музыкой. Движения пальцев рук, кистей	1	30.01.2026
Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения			
20	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения кистей рук	1	06.02.2026
21	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения и повороты туловища	1	13.02.2026
22	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Сочетания движений ног	1	20.02.2026
23	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки	1	27.02.2026
Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений			
24	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Самостоятельное составление ритмических рисунков	1	06.03.2026
25	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сочетание хлопков и притопов с предметами	1	13.03.2026
Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц			
26	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Опускать голову, корпус с позиции стоя, сидя	1	20.03.2026
Координационные движения, регулируемые музыкой			
27	Координационные движения, регулируемые музыкой. Передача основного ритма знакомой песни. Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике.	1	27.03.2026
Игры под музыку			
28	Игры под музыку. Начало движения.	1	10.04.2026
29	Игры под музыку. Разучивание игр, элементов танцевальных движений.	1	17.04.2026
30	Игры под музыку. Составление несложных танцевальных композиций.	1	24.04.2026
31	Игры под музыку. Игры с пением, речевым сопровождением.	1	08.05.2026

	Танцевальные упражнения		
32	Танцевальные упражнения. Шаг кадрили	1	15.05.2026
33	Танцевальные упражнения. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением	1	22.05.2026
34	Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев.	1	26.05.2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 11658132350595754882249227326788119953424450954

Владелец Рощупкина Людмила Анатольевна

Действителен с 04.12.2024 по 04.12.2025