

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г. ВОЛЖСКОГО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»  
(МОУ СШ № 3)**

ПРИНЯТО на заседании  
педагогического (методического) совета  
от « 30 » мая 2023 г.  
протокол № 8

УТВЕРЖДАЮ  
директор МОУ СШ № 3  
М.Г. Тубекова \_\_\_\_\_  
« 31 » мая 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Ритмика»**

Возраст детей: 7-10 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
учитель физической культуры  
Т.В. Жагина

### **Пояснительная записка по предмету ритмика 1-4 класс.**

Адаптированная образовательная рабочая программа начального общего образования по «Ритмике» 1-4 классы разработана на основе АООП ГБОУ школы-интерната ст. Спокойной.

«Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный класс, 1—4 классы» под редакцией В. В. Воронковой — Москва «Просвещение», 2010 год.

Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённого приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 N 287;
- приказом Министерства просвещения РФ от 18 мая 2023г. № 370 « Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования».

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

Программа детализирует и раскрывает содержание федерального компонента государственного образовательного стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся с ОВЗ средствами учебного предмета.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Цель предмета:

- развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки;
- коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности;
- занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Общая характеристика учебного предмета ритмика.

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 окрашенность, 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.

Рабочая программа по ритмике состоит из следующих направлений:

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

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.

Описание места предмета ритмика в учебном плане

Адаптированная образовательная рабочая программа начального общего образования «Ритмика» 1-4 классы, согласно годового календарного учебного графика, расписания учебных занятий, рассчитана на 1 час в неделю, общее количество часов в год: 1 класс – 33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа.

## **Пояснительная записка по предмету ритмика 1-4 класс.**

Адаптированная образовательная рабочая программа начального общего образования по «Ритмике» 1-4 классы разработана на основе АООП ГБОУ школы-интерната ст. Спокойной.

«Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный класс, 1—4 классы» под редакцией В. В. Воронковой — Москва «Просвещение», 2010 год. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.

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

Программа детализирует и раскрывает содержание федерального компонента государственного образовательного стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся с ОВЗ средствами учебного предмета.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Цель предмета:

- развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки;
- коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности;
- занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

### Общая характеристика учебного предмета ритмика.

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 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 окрашенность, 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.

Рабочая программа по ритмике состоит из следующих направлений:

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

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.

Описание места предмета ритмика в учебном плане

Адаптированная образовательная рабочая программа начального общего образования «Ритмика» 1-4 классы, согласно годового календарного учебного графика, расписания учебных занятий, рассчитана на 1 час в неделю, общее количество часов в год: 1 класс – 33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа.

### ***Ритмика 1 класс (17 ч.)***

<b>Раздел программы</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Вид занятия</b>	<b>Содержание деятельности детей</b>
<b>Ритмико-гимнастические упражнения</b>	1/1. Вводный		Практическое занятие	Знакомятся с инструктажем по ТБ. Разновидности ходьбы. Бег. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.
	2/2. Разновидности ходьбы		Практическое занятие	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.

	3/3. Танцевальный шаг на полупальцах		Практическое занятие	Разновидности прыжков. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах (под музыку). Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.
	4/4. Перестроения		Практическое занятие	Разновидности прыжков (с изменением ритма музыки). Перестроение под музыку. ОРУ. Танцевальный шаг. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.
	5/5. Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме		Практическое занятие	Подбрасывание малого мяча, обруча под счет из положения стоя, сидя, с изменением темпа счета, под музыку. ОРУ с флажками. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.
	6/6. Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку		Практическое занятие	Перекатывание, катание малого мяча, чередуя с подбрасываниями и передачами в движении под изменяющийся темп музыки. ОРУ. Упражнение на релаксацию.
	7/7. Упражнение с препятствиями и на координацию движений		Практическое занятие	Перестроения. Разновидности ходьбы с преодолением препятствий с изменением ритма движений под различный темп музыки. ОРУ. Игра. Упражнение на релаксацию.
	8/8. Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой		Практическое занятие	Упражнение в движении с обручем, скакалкой, гимнастической палкой под изменяющийся темп музыки.
	9/9. Итоговое занятие		Практическое занятие	Участие в классном «Празднике осени»
<b>Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами.</b>	10/1. Вводный		Практическое занятие	Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Упражнения развивающие музыкальный слух, ритм, память. Знакомство с барабаном. Отстукивание ритма на слух. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.
	11/2. Упражнения на внимание		Практическое занятие	Ходьба и бег чередуются с построениями под определенные доли музыкального произведения. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.
	12/3. Упражнение на расслабление мышц		Практическое занятие	Знакомство с колокольчиком, его звучанием. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.

	13/4. Упражнение на координацию движений		Практическое занятие	Основная стойка. Разновидности шага. Построение. ОРУ, Отстукивание, отзванивание ритма мелодий. Подвижная игра на развитие координационных способностей. Упражнение на релаксацию.
	14/5. Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы		Практическое занятие	ОРУ. Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.
<b>Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку</b>	15/1. Импровизация движений		Практическое занятие	Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.
	16/2. Упражнение в равновесии		Практическое занятие	Перестроение. Строевые упражнения ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке и с мячами. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.
	17/3. Упражнения с обручем		Практическое занятие	Перестроения под музыку. ОРУ с обручами. Эстафеты с обручами. Упражнение на релаксацию.

### **Ритмика 2 класс (17 ч)**

<i>Раздел программы</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Дата проведения</i>	<i>Вид занятия</i>	<i>Содержание деятельности детей</i>
<b>Ритмико-гимнастические упражнения</b>	1/1. Вводный		Практическое занятие	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Бег. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.
	2/2. Разновидности ходьбы		Практическое занятие	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.
	3/3. Танцевальный шаг на полупальцах		Практическое занятие	Разновидности прыжков. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах (под музыку). Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.
	4/4. Перестроения		Практическое занятие	Разновидности прыжков (с изменением ритма музыки). Перестроение под музыку. ОРУ. Танцевальный шаг. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.
	5/5. Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме.		Практическое занятие	Подбрасывание малого мяча, обруча под счет из положения стоя, сидя, с изменением темпа счета, под музыку. ОРУ с флажками. Подвижная игра.



6/6. Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку		Практическое занятие	Перекатывание, катание малого мяча, чередуя с подбрасываниями и передачами в движении под изменяющийся темп музыки. ОРУ. Упражнение на релаксацию.
7/7. Упражнение с препятствиями и на координацию движений		Практическое занятие	Перестроения. Разновидности ходьбы с преодолением препятствий с изменением ритма движений под различный темп музыки. ОРУ. Игра. Упражнение на релаксацию.
8/8. Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой		Практическое занятие	Упражнение в движении с обручем, скакалкой, гимнастической палкой под изменяющийся темп музыки.
9/9. Итоговое занятие		Практическое занятие	Участие в классном «Празднике осени»
10/10. Упражнения на внимание		Практическое занятие	Ходьба и бег чередуются с построениями под определенные доли музыкального произведения. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.
11/11. Упражнение на расслабление мышц		Практическое занятие	Знакомство с колокольчиком, его звучанием. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.
12/12. Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы		Практическое занятие	ОРУ. Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.
13/13. Упражнения с обручем		Практическое занятие	Перестроения под музыку. ОРУ с обручами. Эстафеты с обручами. Упражнение на релаксацию.
14/14. Упражнения для развития ритма		Практическое занятие	Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. ОРУ. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию.
15/15. Упражнение на передачу в движении характера музыки.		Практическое занятие	Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Танец «Стукалка». Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию.

<b>Народные пляски и современные танцевальные движения</b>	16/1. Танцевальные упражнения и движения		<i>Практическое занятие</i>	Танцевальные упражнения. Обучение танцевальным движениям: «Пружинка», «Кружение на месте». ОРУ в движении. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию.
	17/2. Соединение движения с музыкой		<i>Практическое занятие</i>	Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.

### **Ритмика 3 класс (17 ч)**

<b>Раздел программы</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Вид занятия</b>	<b>Содержание деятельности детей</b>
<b>Ритмико-гимнастические упражнения</b>	1/1. Вводный		<i>Практическое занятие</i>	<i>Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Бег. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.</i>
	2/2. Разновидности ходьбы		<i>Практическое занятие</i>	<i>Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.</i>
	3/3. Танцевальный шаг на полупальцах		<i>Практическое занятие</i>	<i>Разновидности прыжков. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах (под музыку). Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.</i>
	4/4. Перестроения		<i>Практическое занятие</i>	<i>Разновидности прыжков (с изменением ритма музыки). Перестроение под музыку. ОРУ. Танцевальный шаг. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.</i>
	5/5. Подбрасывание малого мяча, обруча в заданном ритме		<i>Практическое занятие</i>	<i>Подбрасывание малого мяча, обруча под счет из положения стоя, сидя, с изменением темпа счета, под музыку. ОРУ с флажками. Подвижная игра.</i>
	6/6. Перекатывание, катание, бросание малого мяча, обруча под музыку		<i>Практическое занятие</i>	<i>Перекатывание, катание малого мяча, чередуя с подбрасываниями и передачами в движении под изменяющийся темп музыки. ОРУ. Упражнение на релаксацию.</i>
	7/7. Упражнения с препятствиями и на координацию движений		<i>Практическое занятие</i>	<i>Перестроения. Разновидности ходьбы с преодолением препятствий с изменением ритма движений под различный темп музыки. ОРУ. Игра. Упражнение на релаксацию.</i>
	8/8. Упражнения с обручем, скакалкой, гимнастической палкой		<i>Практическое занятие</i>	<i>Упражнение в движении с обручем, скакалкой, гимнастической палкой под изменяющийся темп музыки.</i>

	<i>9/9. Итоговое занятие</i>		<i>Практическое занятие</i>	<i>Участие в классном «Празднике осени»</i>
<b><i>Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами</i></b>	<i>10/1. Вводный</i>		<i>Практическое занятие</i>	<i>Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Упражнения развивающие музыкальный слух, ритм, память. Знакомство с барабаном. Отстукивание ритма на слух. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.</i>
	<i>11/2. Упражнения на внимание</i>		<i>Практическое занятие</i>	<i>Ходьба и бег чередуются с построениями под определенные доли музыкального произведения. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.</i>
	<i>12/3. Упражнение на расслабление мышц</i>		<i>Практическое занятие</i>	<i>Знакомство с колокольчиком, его звучанием. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.</i>
	<i>13/4.Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы</i>		<i>Практическое занятие</i>	<i>ОРУ. Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.</i>
	<i>14/5. Упражнения на передачу в движении характера музыки</i>		<i>Практическое занятие</i>	<i>Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. ОРУ. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию.</i>
	<i>15/6. Упражнения на развитие танцевального творчества</i>		<i>Практическое занятие</i>	<i>Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Разучивание танцев «Русская плясовая», «Хороводный». Упражнение на релаксацию.</i>
	<i>16/7. Элементы русских народных плясок</i>		<i>Практическое занятие</i>	
	<i>17/8. Элементы русских народных плясок</i>		<i>Практическое занятие</i>	

**Ритмика 4 класс (17 ч)**

<b>Раздел программы</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Вид занятия</b>	<b>Содержание деятельности детей</b>
<b>Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)</b>	1/1. Вводный		Практическое занятие	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Бег. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.
	2/2. Разновидности ходьбы		Практическое занятие	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.
	3/3. Танцевальный шаг на полупальцах		Практическое занятие	Разновидности прыжков. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах (под музыку). Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.
	4/4. Перестроения		Практическое занятие	Разновидности прыжков (с изменением ритма музыки). Перестроение под музыку. ОРУ. Танцевальный шаг. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.
	5/5. Подбрасывание малого мяча, обруча в заданном ритме		Практическое занятие	Подбрасывание малого мяча, обруча под счет из положения стоя, сидя, с изменением темпа счета, под музыку. ОРУ с флажками. Подвижная игра.
	6/6. Перекатывание, катание, бросание малого мяча, обруча под музыку		Практическое занятие	Перекатывание, катание малого мяча, чередуя с подбрасываниями и передачами в движении под изменяющийся темп музыки. ОРУ. Упражнение на релаксацию.
	7/7. Упражнения с препятствиями и на координацию движений		Практическое занятие	Перестроения. Разновидности ходьбы с преодолением препятствий с изменением ритма движений под различный темп музыки. ОРУ. Игра. Упражнение на релаксацию.
	8/8. Упражнения с обручем, скакалкой, гимнастической палкой		Практическое занятие	Упражнение в движении с обручем, скакалкой, гимнастической палкой под изменяющийся темп музыки.
	9/9. Упражнения на внимание		Практическое занятие	Ходьба и бег чередуются с построениями под определенные доли музыкального произведения. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.
	10/10. Упражнение на		Практическое	Знакомство с колокольчиком, его звучанием. Чередование

	<i>расслабление мышц</i>		<i>занятие</i>	<i>ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.</i>
	<i>11/11. Упражнение на координацию движений и на развитие двигательной активности</i>		<i>Практическое занятие</i>	<i>Основная стойка. Разновидности шага. Построение. ОРУ, Отстукивание, отзванивание ритма мелодий. Подвижная игра на развитие координационных способностей. Упражнение на релаксацию.</i>
	<i>12/12. Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы</i>		<i>Практическое занятие</i>	<i>ОРУ. Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.</i>
	<i>13/13. Упражнения на умение сочетать движение с музыкой</i>		<i>Практическое занятие</i>	<i>Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Танец «Стукалка». Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию.</i>
<b><i>Народные пляски и современные танцевальные движения</i></b>	<i>14/1. Танцевальные упражнения и движения</i>		<i>Практическое занятие</i>	<i>Танцевальные упражнения. Обучение танцевальным движениям: «Пружинка», «Кружение на месте». ОРУ в движении. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию.</i>
	<i>15/2. Упражнения на развитие танцевального творчества</i>		<i>Практическое занятие</i>	<i>Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Разучивание танцев «Русская плясовая», «Хороводный». Упражнение на релаксацию.</i>
	<i>16./3 Элементы русских народных плясок.</i>		<i>Практическое занятие</i>	<i>Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками, флажками», «хлоп да хлоп», «пружинка», «вертушка», «качание рук». Плясовая «Как пошли наши подруженьки гулять». Танец «Русская плясовая»</i>
	<i>17/4. Элементы русских народных плясок</i>		<i>Практическое занятие</i>	<i>Упражнения на релаксацию.</i>