



**Российская Федерация  
КУШВИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КУШВИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3**

---

624300, г. Кушва, Свердловской области, ул. Строителей, 10, тел. (34344) 3-20-22, 2-83-80

РАССМОТРЕНО:  
На заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от "28" августа 2026г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ СОШ № 3  
\_\_\_\_\_  
Н.К. Сташкова  
Приказ №177 от «01» сентября 2026г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Ритмика»**

**1-4 класс с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

**вариант 1**

**г. Кушва, 2026г.**

## **Пояснительная записка**

Программа «Ритмика с элементами физкультуры » имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Предлагаемая система практических заданий позволит педагогу повысить физическую активность детей, а выполнение музыкальных игровых заданий увеличивает эффективность обучения школьников двигательным действиям на фоне оптимальной двигательной активности и повышения двигательного опыта.

**Актуальность** данной программы состоит в биологически необходимом объеме движений для младших школьников, смене умственного процесса на физическую деятельность, снижения утомляемости учащихся и активизации малоподвижных учащихся.

**Основной целью программы** является содействие всестороннему развитию личности школьника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Обучение по программе создает необходимый двигательный режим и положительный психологический настрой. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих **основных задач** для детей 7-10 лет:

### **- укрепление здоровья:**

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

### **-совершенствование психомоторных способностей школьников:**

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

### **- развитие творческих и созидательных способностей занимающихся**

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия

**Формы и режим занятий.** Ведущей формой организации занятий является групповой. Наряду с групповым осуществляется дифференцированный и индивидуальный подход к детям.

Продолжительность занятий – 45минут.

## **Ожидаемый результат:**

По окончании изучения программы дети должны:

- Знать назначение музыкальных игр и уметь их использовать в активном отдыхе
- Уметь организовывать музыкальные игры среди детей

## **Способы определения результативности программы:**

- Диагностика проводимая в конце года в виде педагогического наблюдения
- Снижение заболеваемости и повышение уровня физической активности детей

Программа «Физкультура с элементами ритмики» делится на разделы:

- Пальчиковая гимнастика
- Игроритмика
- Игрогимнастика
- Народные пляски и современные танцевальные движения
- Игропластика
- Танцевально-ритмическая гимнастика
- Игры под музыку
- Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами

Каждый раздел программы включает следующие виды упражнений:

### **Пальчиковая гимнастика**

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев.

### **Игроритмика**

*Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.*

Хлопки в такт музыки. Ходьба под счет. Акцентированная ходьба. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку.

### **Игροгимнастика**

*Строевые упражнения.*

Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение врассыпную, бег врассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

*Общеразвивающие упражнения.*

Упражнения без предмета. Основные движения туловищем и головой. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Упражнения с предметами. Упражнения с мячами, обручами, скакалками.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

## **Игротанцы**

*Хореографические упражнения.*

Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

*Танцевальные шаги.*

Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

*Ритмические танцы*

«Шарики», «Если весело живется», «Танец утят», «Кузнечик».

## **Танцевально-ритмическая гимнастика**

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Точка», «Чунга- Чанга», «Лягушка», «Я танцую», «Чебурашка».

## **Игропластика**

Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

## **Игры под музыку**

«Найди свое место», «Нитка — иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы — веселые ребята», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной».

## **Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами**

Основное содержание

5 класс 34 часа

Распределение учебного времени на различные виды программного материала при одноразовых занятиях в неделю

| № | Вид программного материала | Количество часов |            |            |            |
|---|----------------------------|------------------|------------|------------|------------|
|   |                            | 1 четверть       | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |

|    |                                                           |   |   |    |   |
|----|-----------------------------------------------------------|---|---|----|---|
| 1  | Пальчиковая гимнастика                                    | 3 | - | -  | - |
| 2  | Игроритмика                                               | - | 5 | -  | - |
| 3  | Игрогимнастика                                            | 1 | 1 | 1  | 1 |
| 4  | Народные пляски и современные танцевальные движения       |   |   | 5  |   |
| 5  | Танцевально-ритмическая гимнастика                        | 2 | 2 | 2  | - |
| 6  | Игропластика                                              | - | - | 2  | 2 |
| 7  | Игры под музыку                                           | 1 | - | -  | 4 |
| 8  | Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами | 1 | - | 1  | 1 |
| 9. | Итого:                                                    | 8 | 8 | 11 | 8 |

#### **Рекомендации:**

- Использовать на занятиях современное музыкальное оборудование (магнитофон).
- Оборудовать танцевальный зал – спортивным инвентарем для каждого ребенка (обручи, скакалки, мячи).
- К уровню физической нагрузки для каждого ребенка подходить индивидуально.

#### **Список литературы:**

- Шукшина З. Ритмика. - М., 2006.
- Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. - М., АСКО 2002.
- Образцова Т.Н. Музыкальные игры для детей: ИКТЦ «Лада», Гамма Пресс 2005
- Матвеев А.П Физическая культура: Учеб. для 1 кл. — М., 2010
- Лисицкая Т.С., Ростовцева М.Ю., Ширковец Е.А. Ритмическая гимнастика. Методика и физиологическое воздействие.-М., ВЛАДОС, 2005.
- Кузнецова Т.Е. Музыкальные игры. / Физкультура в школе.- 8, 2003.
- Жуков М.Н Подвижные игры — М.: «Академия», 2005.
- Гурвич Л.Б.Работа воспитателя в группе продленного дня (1-3 классы) — М.:«Просвещение» 2008.

**Календарно-тематическое планирование  
изучения учебного материала «Ритмика» для учащихся коррекционного  
класса VIII вида (5)  
34 часов (1 раз в неделю)**

| № п/п | Раздел                 | Содержание темы урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Учебно-методическое пособие        | Результаты образования                                                                                                      | Дата проведения |
|-------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1.    | Пальчиковая гимнастика | -Построение в шеренгу, колонну<br>-Совершенствование навыков ходьбы и бега: бодрый шаг и легкий бег на полу пальцах.<br>- Игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой.<br>-Круговые движения кистью (напряженное и свободное)<br>-П/и:«Угадай, чей голосок»<br>-Танец «Приглашение»  | Магнитофон, гимнастические коврики | <b>Уметь:</b><br>-принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения    |                 |
| 2.    | Пальчиковая гимнастика | -Построение в шеренгу, колонну.<br>-Совершенствование навыков ходьбы и бега: бодрый шаг и легкий бег на полу пальцах.<br>- Игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой.<br>-Круговые движения кистью (напряженное и свободное)<br>-П/и:«Угадай, чей голосок»<br>-Танец «Приглашение» | Магнитофон, гимнастические коврики | - организованно строиться;<br>-сохранять правильную дистанцию в колонне парами                                              |                 |
| 3.    | Пальчиковая гимнастика | -Построение в шеренгу, колонну.<br>-Ходьба с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.<br>-Перестроение в круг из шеренги.<br><br>- Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев.<br>-Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны в и.п.<br>-«Чей кружок соберется быстрее»<br>-Поскоки с ноги на ногу в парах.<br>-Танец «Приглашение»                                       | Магнитофон, гимнастические коврики | - самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам |                 |
| 4.    | Игрогимнастика         | -Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде. Перестроение в круг из шеренги.<br>- Ходьба с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.<br>-ОРУ без предметов<br>-Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны в и.п.<br>-«Чей кружок соберется быстрее»<br>-Поскоки с ноги на ногу в парах<br>-Танец «Приглашение»                                        | Магнитофон, гимнастические коврики | -соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку                                                                        |                 |
| 5.    | Танцевально-           | -Ходьба с высоким подниманием колен.<br>-Бег в сочетании с поскаками с ноги на                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Магнитофон, гимнастические         | -выполнять общеразвивающие                                                                                                  |                 |

|                   |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                    |                                                                                                                        |  |
|-------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                   | ритмическая гимнастика                                    | <p>ногу.</p> <p>-ОРУ +упражнения на осанку из п.лежа на животе и спине.</p> <p>- Комплекс упражнений: «Точка».</p> <p>-Танец «Приглашение».</p> <p>-Упражнения на расслабление: свободное падение рук с исходного положения в стороны и перед собой</p>                                                                                                                                                                 | коврики                            | упражнения в определенном ритме и темпе; легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения; |  |
| 6.                | Танцевально-ритмическая гимнастика                        | <p>-Ходьба с высоким подниманием колен</p> <p>-Бег в сочетании с подскоками с ноги на ногу</p> <p>-ОРУ +упражнения на осанку из п.лежа на животе и спине</p> <p>-Упражнения на расслабление: свободное падение рук с исходного положения в стороны и перед собой</p> <p>-Комплекс упражнений: «Точка».</p> <p>-«Чей кружок соберется быстрее»</p> <p>-Приставные шаги влево и вправо в сочетании с притопом в парах</p> | Магнитофон, гимнастические коврики | <p>-ощущать смену частей музыкального произведения в двух частной форме с контрастными построениями</p>                |  |
| 7.                | Игры под музыку                                           | <p>-Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала</p> <p>-ОРУ +упражнения на осанку под музыку</p> <p>-П/и:«Ровным кругом»,«Космонавты»</p> <p>-Переменный шаг</p> <p>-Переход в танце с речетивом «Здравствуй -это я»</p>                                                                                                                                                                                        | Магнитофон, гимнастические коврики |                                                                                                                        |  |
| 8.                | Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами | <p>-Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала</p> <p>ОРУ +упражнения на осанку под музыку</p> <p>-Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами. (Воспроизведение ритмов хорошо знакомых музыкальных произведений. Свободные удары тыльной стороной ладони.)</p> <p>-Переменный шаг.</p> <p>-Переход в танце с речетивом «Здравствуй - это я»</p>                                                 | Магнитофон, гимнастические коврики |                                                                                                                        |  |
| <b>2 четверть</b> |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                    |                                                                                                                        |  |
| 10.               | Игроритмика                                               | <p>-Построение в колонну, в колонну по два (парами)</p> <p>-ОРУ. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, -назад, в стороны, в и. п.</p> <p>- Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.</p>                                                                                                                                                                                                 | Магнитофон, гимнастические коврики | <b>Уметь:</b><br>-принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием                                 |  |

|     |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                    |                                                                                                                             |  |
|-----|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     |              | <p>Хлопки в такт музыки. Ходьба под счет. Акцентированная ходьба.</p> <p>Движения руками в различном темпе.</p> <p>-П/и «Ловишка», «Будь ловким».</p> <p>-Шаг галопа (прямой).</p> <p>-Танец «Лошадки»</p>                                                                            |                                    | и особенности музыки и движения                                                                                             |  |
| 11. | Игроритмика  | <p>-Построение в колонну, в колонну по два (парами)</p> <p>-ОРУ. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в и. п.</p> <p>- Выполнение упражнений под музыку.</p> <p>-П/и «Ловишка», «Будь ловким»</p> <p>-Шаг галопа (прямой)</p> <p>-Танец «Лошадки»</p> | Магнитофон, гимнастические коврики | <p>- организованно строиться;</p> <p>-сохранять правильную дистанцию в колонне парах</p>                                    |  |
| 12. | Игроритмика  | <p>-Построение в колонну, в колонну по два (парами)</p> <p>-ОРУ. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в и. п.</p> <p>- Выполнение упражнений под музыку.</p> <p>-П/и «Ловишка», «Будь ловким»</p> <p>-Шаг галопа (прямой)</p> <p>-Танец «Лошадки»</p> | Магнитофон, гимнастические коврики | - самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам |  |
| 13. | Игроритмика  | <p>-Перестроение из колонны парах в колонну по одному</p> <p>-Комплекс ОРУ под музыку</p> <p>- П/и: «Кто быстрее возьмет предмет», «Будь ловким»</p> <p>-Элементы русской пляски: шаг с притоком на месте и с продвижением</p>                                                        | Магнитофон, гимнастические коврики | -соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе     |  |
| 14. | Игроритмика  | <p>-Перестроение из колонны парах в колонну по одному</p> <p>-Комплекс ОРУ под музыку</p> <p>-П/и «Кто быстрее возьмет предмет», «Будь ловким»</p> <p>-Элементы русской пляски: шаг с притоком на месте и с продвижением</p>                                                          | Магнитофон, гимнастические коврики | -легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения                                               |  |
| 15. | Танцевально- | -Построение круга из движения в                                                                                                                                                                                                                                                       | Магнитофон,                        | -ощущать                                                                                                                    |  |

|                   |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                   |                                                                                                                                                                                |  |
|-------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                   | ритмическая гимнастика                              | <p>рассыпную</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Комплекс ОРУ под музыку с флажками</li> <li>- Композиция «Чунга - Чанга»</li> <li>- П/и «Кто скорей ударит в бубен»</li> </ul>                                                                                                                                                                       | гимнастические коврики, флажки, бубен             | смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями                                                                                         |  |
| 16.               | Танцевально-ритмическая гимнастика                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Построение круга из движения в рассыпную</li> <li>-Комплекс ОРУ под музыку с флажками</li> <li>- Композиция «Чунга - Чанга»</li> <li>- П/и «Кто скорей ударит в бубен», «Будь ловким»</li> </ul>                                                                                                                      | Магнитофон, гимнастические коврики, флажки, бубен |                                                                                                                                                                                |  |
| <b>3 четверть</b> |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                   |                                                                                                                                                                                |  |
| 17.               | Игροгимнастика                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Шаг энергичный и спокойный, осторожный</li> <li>-Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.</li> <li>-ОРУ с мячом.</li> <li>-Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны.</li> <li>-Подпрыгивание на двух ногах.</li> <li>П/и «Давай дружить»</li> </ul>                  | Магнитофон, гимнастические коврики                | <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения</li> </ul> |  |
| 18.               | Народные пляски и современные танцевальные движения | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Пружинящий шаг.</li> <li>-Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.</li> <li>- ОРУ с мячом под музыку.</li> <li>- Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору.</li> <li>-Элементы русской пляски: шаг с поскоками, кружение.</li> <li>-П/и «Давай дружить»</li> </ul> | Магнитофон, гимнастические коврики, мячи          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- организованно строиться;</li> <li>-сохранять правильную дистанцию в колонне парами</li> </ul>                                         |  |
| 19.               | Народные пляски и современные танцевальные движения | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Пружинящий шаг.</li> <li>-Комплекс ОРУ под музыку.</li> <li>- Стойка руки на пояс и за спину.</li> <li>Свободные, плавные движения руками.</li> <li>Комбинации хореографических упражнений.</li> <li>-Элементы русской пляски: шаг с поскоками, кружение.</li> <li>-П/и «Зеркало»</li> </ul>                          | Магнитофон, гимнастические коврики                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам</li> </ul>  |  |
| 20.               | Народные                                            | -Перестроение в круг. Сужение и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Магнитофон,                                       | -соблюдать                                                                                                                                                                     |  |

|     |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                            |                                                                                                              |  |
|-----|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     | пляски и современные танцевальные движения          | расширение круга<br>-Комплекс ОРУ под музыку.<br>-Элементы русской пляски.<br>Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку.<br>-Русская хороводная пляска «Выйду ль я на реченьку»                                                                   | гимнастические коврики                     | темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе |  |
| 21. | Народные пляски и современные танцевальные движения | - Перестроение в круг. Сужение и расширение круга<br>-Комплекс ОРУ под музыку.<br>-Элементы русской пляски. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.<br>-Русская хороводная пляска «Выйду ль я на реченьку».<br>-П/и «Зеркало» | Магнитофон, гимнастические коврики         | -легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения                                |  |
| 22. | Народные пляски и современные танцевальные движения | -Передвижение в сцеплении.<br>-Перестроение в круг. Сужение и расширение круга.<br>-Дробный шаг.<br>- Ритмический танец «Танец утят».<br>- Русская хороводная пляска «Выйду ль я на реченьку».                                                                                                      | Магнитофон, гимнастические коврики         | -ощущать смену частей музыкального произведения в двух частной форме с контрастными построениями             |  |
| 23. | Танцевально-ритмическая гимнастика                  | -Движения парами: бег, ходьба с приседанием<br>-Комплекс ОРУ с флажками: поочередное поднимание и -опускание флажков; выпады, ходьба по кругу со сцепленными, поднятыми вверх руками; кружение парами за правую руку<br>- Танцевальная композиция «Я танцую»<br>-П/и «Ку-ка-ре-ку»                  | Магнитофон, гимнастические коврики, флажки |                                                                                                              |  |
| 24. | Танцевально-ритмическая гимнастика                  | -Движения парами: бег, ходьба с приседанием<br>-Комплекс ОРУ с флажками: поочередное поднимание и опускание флажков; выпады, ходьба по кругу со сцепленными, поднятыми вверх руками; кружение парами за правую руку<br>- Танцевальная композиция «Я танцую»<br>- П/и «Ку-ка-ре-ку»                  | Магнитофон, гимнастические коврики, флажки | - самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и       |  |

|         |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                 |                                                                                                                                                                                     |  |
|---------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|         |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                 |                                                                                                                                                                                     |  |
| 25.     | Игропластика                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать.</li> <li>-Комплекс ОРУ с большим мячом.</li> <li>-Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных, игровых и двигательных действиях.</li> <li>-П/и «Отгадай чей голосок»</li> </ul>                                                                                                                                                                                         | Магнитофон, гимнастические коврики, флажки                                      |                                                                                                                                                                                     |  |
| 26.     | Игропластика                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать.</li> <li>-Комплекс ОРУ с большим мячом.</li> <li>-Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных, игровых и двигательных действиях.</li> <li>-П/и «Отгадай чей голосок»</li> </ul>                                                                                                                                                                                         | Магнитофон, гимнастические коврики, флажки                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>-соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в</li> <li>определенном ритме и темпе;</li> </ul> |  |
| 27.     | Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Построение врассыпную, бег врассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.</li> <li>-ОРУ +упражнения на осанку под музыку</li> <li>-Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами. (Воспроизведение ритмов с помощью погремушек или бубена хорошо знакомых музыкальных произведений. Свободные удары тыльной стороной ладони.)</li> <li>-Имитационные образные упражнения</li> <li>-Переход в танце с речетивом «Здравствуй - это я»</li> </ul> | Магнитофон, гимнастические коврики, музыкальные инструменты: погремушки, бубен) |                                                                                                                                                                                     |  |
|         |                                                           | <b>4 четверть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                 |                                                                                                                                                                                     |  |
| 27.     | Игрогимнастика. Упражнения на ориентировку в пространстве | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево (повтор.)</li> <li>-ОРУ с обручами.</li> <li>-Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке</li> <li>-Движения парами: бег, ходьба</li> <li>-Напряженное и расслабленное положения рук, ног.</li> </ul>                                                                                                                                                                               | Магнитофон, гимнастические коврики, обручи                                      | <b>Уметь:</b> - принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения                                                              |  |
| 28.9.04 | Игрогимнастика.                                           | -Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Магнитофон, гимнастические                                                      | - организован                                                                                                                                                                       |  |

|     |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                  |                                                                                                                                    |  |
|-----|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     | Упражнения на ориентировку в пространстве                     | налево (повтор.)<br>-ОРУ с обручами.<br>- Выполнение фигурок из пальцев.<br>- Потряхивание кистями рук.<br>Расслабление рук с выдохом.                                                                                                                                                                                            | коврики, обручи                                  | но строиться;<br>Сохранять правильную дистанцию в колонне парами;                                                                  |  |
| 29. | Игропластика<br><br>Упражнения на ориентировку в пространстве | -Перестроение в круг из шеренги, цепочки.<br><br>-Ориентировка в направлении движений в круг, из круга<br>-ОРУ с гимнастическими палками.<br>- Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях.<br>-Выделение пальцев рук.<br>-Боковой галоп-движения парами | Магнитофон,<br><br>гимнастические коврики, палки | - самостоятельно<br><br>определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам |  |
| 30. | Игропластика<br><br>Упражнения на ориентировку в пространстве | -Перестроение в круг из шеренги, цепочки..<br>-Ориентировка в направлении движений в круг, из круга<br>-ОРУ с гимнастическими палками<br>- Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях.<br>-Выделение пальцев рук.<br>-Боковой галоп-движения парами     | Магнитофон,<br>гимнастические коврики, палки     | -соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе            |  |
| 31. | Игры под музыку<br>Упражнения на ориентировку в пространстве  | -Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы: обходить их, собирать (флажки, кубики)<br>-ОРУ без предметов<br>-Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой<br>-Боковой галоп в сочетании с притопом в парах.<br>- П/и: «Найди свое место», «Нитка — иголка»                                              | Магнитофон,<br>гимнастические коврики            | -легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения                                                      |  |
| 32. | Игры под музыку<br>Упражнения на ориентировку в пространстве  | -Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы: обходить их, собирать (флажки, кубики)<br>-ОРУ со скакалками.<br>-Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой<br>-Боковой галоп в сочетании с притопом в парах.<br>-П/и: «Найди свое место», «Нитка — иголка»                                              | Магнитофон,<br>гимнастические коврики, скакалки  | -ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями                                    |  |

|     |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                              |   |  |
|-----|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---|--|
|     |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                              | и |  |
| 33. | Игры под музыку<br>Упражнения на ориентировку в пространстве | -Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы: передавать друг другу, перекладывать с места на место.<br>- ОРУ со скакалками.<br>-Переход в танце по кругу с речетивом.<br>-Танец «Строжак»-полька<br>-П/и: «Попрыгунчики-воробышки», «Мы — веселые ребята» | Магнитофон, гимнастические коврики, скакалки |   |  |
| 34. | Игры под музыку<br>Упражнения на ориентировку в пространстве | -Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы: передавать друг другу, перекладывать с места на место.<br>-ОРУ без предметов.<br>-Ритмический танец «Кузнечик».<br>-Танец «Строжак»-полька.<br>-П/и: «Попрыгунчики-воробышки», «Мы — веселые ребята»         | Магнитофон, гимнастические коврики, скакалки |   |  |