

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Петрозаводского городского округа  
«Основная общеобразовательная школа № 32»

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического  
совета школы  
«29» августа 2025

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ «Основная общеобразовательная школа № 32»  
М. В. Хиноверова  
29 августа 2025



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Ритмика»**  
(для 1-4 классов)

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, направлена на реализацию коррекционно-развивающей области АОП НОО особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР, получивших рекомендацию обучения по варианту 7.2

Рабочая программа разработана на основе Федерального закона Российской Федерации от Курс коррекционно-развивающей области «Ритмика» традиционно включается в содержание образования обучающихся с ЗПР. Он является необходимым, потому что типичная для детей эмоциональная незрелость, недостатки регуляции, незначительные двигательные расстройства, проявляющиеся как моторная неловкость, достаточно легко корректируются в ходе занятий ритмикой. Дети на занятиях приобщаются к музыке, учатся воспринимать на слух средства музыкальной выразительности (различать веселые и спокойные мелодии), усваивают метроритм и пр. Благодаря этому развивается не только чувство ритма, музыкальный слух и память, совершенствуется эстетический вкус, но и создаются предпосылки для прогресса в общем психологическом развитии. Коррекционная работа на занятиях ритмикой базируется на постоянном взаимодействии музыки, движений и устной речи: музыка и движения, музыка и речь, движения и речь, музыка, движения и речь. На занятиях осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся.

Коррекционное значение занятий ритмикой заключается в первую очередь в формировании произвольной регуляции движений, а также системы произвольной регуляции в целом: дети соотносят двигательную активность с музыкой, они подчиняются сложным инструкциям, воспроизводя определенную последовательность движений, а также постепенно автоматизируют сложные двигательные акты. Улучшается также ориентировка в пространстве, в т.ч. ее базовый уровень – ориентировки в схеме тела. У обучающихся совершенствуются двигательные навыки, мышечное чувство, координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус.

**Целью занятий по ритмике** является развитие двигательной активности обучающегося с ЗПР в процессе восприятия музыки.

В соответствии с обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ особыми образовательными потребностями определяются общие задачи коррекционного курса:

- развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического развития;
- развитие выразительности движений и самовыражения;
- развитие мобильности;
- коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер благодаря согласованному воздействию музыки и движения;
- развитие общей и речевой моторики;
- развитие ориентировки в пространстве;
- формирование навыков здорового образа жизни и укрепление здоровья.

Постепенно музыка и движение интегрируются с речевым сопровождением, решается задача интеграции музыки и движений или движений и речи.

Музыкальные произведения подбираются таким образом, чтобы оказывать дисциплинирующее и организующее воздействие. Характер произведений подбирается в зависимости от состава обучающихся в конкретном классе, доминирующего эмоционального состояния детей.

Основные направления работы по ритмике:

восприятие музыки (в исполнении педагога и аудиозаписи): определение на слух начала и окончания звучания музыки; различение и опознавание на слух громкой, тихой, негромкой музыки; быстрого, медленного, умеренного темпа; различение и опознавание на слух музыки двухдольного, трехдольного, четырехдольного метра (полька, марш, вальс); плавной и отрывистой музыки;

упражнения на ориентировку в пространстве: простейшие построения и перестроения (в одну и две линии, в колонну, в цепочку, в одну и две шеренги друг напротив друга, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в классе, различные положения в парах и т. д.);

ходьба в шеренге (вперед, назад), по кругу, в заданном направлении, разными видами шага; повороты; ритмико-гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц;

упражнения с детскими музыкальными инструментами: игра на элементарных музыкальных инструментах (погремушка, металлофон, бубен, ксилофон, барабан, румба, маракас, треугольник, тарелки и др.); игры под музыку: музыкальные игры и игровые ситуации с музыкально - двигательными заданиями с элементами занимательности, соревнования (кто скорее, кто лучше, кто более и т.д.), игры по ориентировке в пространстве; танцевальные упражнения: выполнение под музыку элементов танца и пляски, несложных композиций народных, бальных и современных танцев; декламация песен под музыку: выразительная декламация песен под музыкальное сопровождение и управление педагога, воспроизведение ритмического рисунка мелодии, ее темпа, динамических оттенков, характера звуковедения (плавно, отрывисто), соответствующей манере исполнения (легко, более твердо и др.).

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

"Коррекционная ритмика" - это специальное комплексное занятие, на котором средствами музыки и специальных физических и психокоррекционных упражнений происходит коррекция и развитие ВПФ, улучшаются качественные характеристики движений, развиваются важные для школьной готовности такие личностные качества, как саморегуляция и произвольность движений и поведения. Занятия по "Коррекционной ритмике" построены на сочетании музыки, движения, речи.

Проведение коррекционно- развивающих занятий ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Специфические средства воздействия на обучающихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших школьников, исправлению недостатков физического развития, общей моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Содержанием работы на занятиях ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять разнообразные упражнения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданным направлением, перестроение с образованием кругов, квадратов, «звёздочек», движение к определённой цели между предметами) осуществляется развитие представлений обучающихся о пространстве и умении ориентироваться в нём.

Упражнения с предметами развивают ловкость. Быстроту реакции, точность движений. Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умению ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движения рук. Этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у детей, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие. 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 детей, 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 изменение музыкальных фраз.

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

Упражнения на духовой гармонике, исполнение под музыку стихов, подпевок, инсценирование песен, музыкальных сказок способствуют развитию дыхательного аппарата и речевой моторики. Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности.

Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Программа по ритмике состоит из пяти разделов:

- «Упражнения на ориентировку в пространстве»;
- «Ритмико-гимнастические упражнения»;
- «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»;
- «Игры под музыку»;
- «Танцевальные упражнения».

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

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.

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 детей с ОВЗ 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.

В программу включена игра на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Принцип игры на этих инструментах примерно одинаков и требует большой свободы, точности и беглости пальцев по сравнению с ксилофоном, металлофоном и цитрой. Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность обучающимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения, например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать).

Обучению детей с ОВЗ 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.

### **3. МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Коррекционно-развивающий курс «Ритмика» располагается в учебном плане в коррекционно-развивающей области части внеурочной деятельности. В учебном плане Учреждения определено по 33 учебных часа для обязательного изучения ритмики в 1-м классе из расчета 1 учебный час в неделю и по 34 часа (одно занятие в неделю) во 2 – 4 классах.

### **4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*Планируемы результаты освоения коррекционно – развивающего курса «Ритмика».*

В общей системе коррекционно-развивающей работы курс «Ритмика» в 1 классе позволяет проконтролировать наличие позитивных изменений по следующим параметрам: совершенствование двигательных умений и навыков, развитие эмоционально-волевой и познавательной сфер.

***В области формирования двигательных умений и навыков:***

- умение различать музыку по темпу, плавности и силе звучания для выполнения разнообразных ритмико-гимнастических и танцевальных упражнений;
- умение соблюдать темп движений и выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;
- совершенствование координационных движений (быстрота и точность реагирования на словесные и звуковые сигналы, согласованность действий рук, ног, туловища и др.);
- умение выполнять простейшие построения и перестроения;
- умение ходить в шеренге и разными видами шага;
- овладение простейшими элементами танца;
- умение выразительно передавать различные игровые образы, придумывать варианты образных движений в играх;
- владеть техникой элементарной мышечной релаксации.

***В области развития эмоционально-личностной сферы и коррекции ее недостатков:***

- проявление волевых и нравственных качеств при подготовке и во время участия в публичных выступлениях (концерты и праздники);
- умение выполнять задания взрослого и не подводить своих одноклассников, действовать в группе слаженно и сообща;
- умение управлять своими эмоциями в процессе взаимодействия со сверстниками;
- умение быть дисциплинированными, проявлять инициативность, ответственность.

***В области коррекции недостатков развития познавательной сферы и формирования высших психических функций:***

- расширение сферы жизненной компетенции за счет совершенствования ориентировки в пространстве, расширение знаний о танцах и танцевальных шагах, умении регулировать свое поведение на занятиях, концертах и праздниках;
- умение действовать по показу и по речевой инструкции при выполнении упражнений;
- умение контролировать технику выполнения движений, исправлять ошибки после указания на них;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания во внеурочное время под руководством взрослого и самостоятельно;
- умение адекватно оценивать собственные физические и творческие возможности;
- овладение индивидуальными комплексами упражнений лечебной и корригирующей гимнастики;
- умение оценивать и распределять физическую и эмоциональную нагрузку в соответствии со своими возможностями.

**Личностные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- проявление дисциплинированности и упорства в образовательной деятельности для достижения значимых личных результатов при условии сохранения и укрепления личного здоровья.
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о наущно необходимом жизнеобеспечении;

**Метапредметные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:**

- обеспечение защиты и сохранения личного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом индивидуальных возможностей и требования сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Предметные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:**

- Двигаться в соответствии с характером, темпом и динамикой музыки, отличать начало и конец звучания музыкального произведения;
- ориентироваться в пространстве, легко и ритмично ходить и бегать по кругу, между предметами, воспроизводить несложный ритм и простые движения с предметами, выполнять игровые и плясовые движения, согласовывая движения рук с движениями ног и туловища;
- Выполнять дыхательные упражнения;
- Использовать на уроках ритмики умения, полученные на занятиях по музыке и физической культуре;
- Уметь себя самопрезентовать в выступлениях перед зрителями.

## **5. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к доброму и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни

в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества. Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сущности является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражющееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур. Реализация ценностных ориентиров начального общего образования в единстве обучения и воспитания, познавательного и личностного развития для обучающихся с ЗПР на основе формирования общих учебных умений,

обобщённых способов действия обеспечивает высокую эффективность решения жизненных задач и возможность саморазвития обучающихся.

## 6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать характер музыки (весёлая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

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.

С целью укрепления психического здоровья детей, развития их эмоционально-волевой сферы на занятиях используются музыкальные игры на внимание, память, и другие виды ВПФ. Самое главное, чтобы ребята не теряли интерес к музыке. Все упражнения должны носить образный характер, материал - увлекательный и конечно эмоциональный настрой, эрудированный, чуткий, добрый талантливый музыкальный руководитель играет большую роль в успешности музыкального занятия.

Структура программы по ритмике:

- «Музыка и движение» является первым разделом, который предполагает овладение базовыми знаниями и умениями в области ритмики. На первых занятиях большое значение уделяется объяснению основ организации занятий (как готовиться к занятиям, как строится, входить в зал под музыку и т.д.). Кроме этого обучающихся с ЗПР учат слушать музыку и согласовывать темп своих движений и ее темп. Необходимо учить

первоклассников с ЗПР прохлопыванию и протоптыванию простых ритмических рисунков. На первых занятиях важны такие упражнения как поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. На каждом занятии проводится комплекс общеразвивающих упражнений. Он может включать выпрямления и повороты головы, повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»), наклоны, движение рук в разных направлениях, отстукивание, сгибание, разгибание ноги в подъеме, упражнения на расслабления мышц и др. Освоение основных упражнения в парах. У обучающихся с ЗПР формируются умения разбиться на пары и построиться назад в шеренги. Этому можно обучать и через игры под музыку. Далее учат выполнять ритмико-гимнастические движения под музыку или речевки. Общеразвивающие упражнения могут дополняться такими упражнениями как выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад, ходьба с высоким подниманием колен, приседание с опорой и др.

- «**Движение и речь**» направлен на овладение базовыми умениями выполнять движения с речевым сопровождением. Для этого могут использоваться различные стишки и речевки, которые помогают задать определенный темп и динамику при выполнении шагов, построений, перестроений и различных двигательных комплексов. В этот период обучения важно закреплять умения детей выполнять движения под музыку, поэтому обязательно осуществляется повторение пройденного и проводятся игры под музыку.
- Общеразвивающие упражнения расширяются по своему объему. Обучающиеся повторяют уже изученные и осваивают новые: перекрестные движения рук одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперед, левой вверх, маховые движения рук, выставление ноги на носок вперед, в сторону и назад, наклоны, повороты туловища вправо, влево и др.
- «**Музыка и танец**». Сформированные у обучающихся с ЗПР базовые умения в области ритмики позволяют начать овладение танцевальными движениями и разучивать элементарные танцы и пляски. К концу учебного года дети обычно выучивают комплекс общеразвивающих упражнений, могут выполнять его под контролем взрослого. Допускается, что в качестве ведущего могут выступать наиболее способные дети. Они показывают остальным как нужно выполнять упражнение и задают общегрупповой темп.

## 7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс

№	Название раздела	Всего часов	Воспитательная задача
	<b>Музыка и движения (основные упражнения)</b>	<b>8</b>	
1.	Ходьба и бег. Упражнения с пением	1	5. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни 3.Духовно-нравственного воспитания: представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач
2.	Музыкально-двигательные упражнения с пением.	1	4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
3.	Строевые упражнения с пением	1	5. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
4.	Строевые упражнения с пением. Перестроения.	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
5.	Упражнения с препятствиями и на координацию движений	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
6.	Ритмико-гимнастические упражнения	1	4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
7.	Подбрасывание, перекатывание малого мяча, обруча в заданном ритме под музыку	1	4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
8.	Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической Палкой. Итоговое	1	3. Духовно – нравственное: содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; 4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый

	занятие		образ жизни
<b>Движения и речь</b>		<b>7</b>	
9.	Упражнения на внимание.	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
10.	Упражнение на расслабление мышц	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
11.	Упражнение на координацию движений	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
12.	Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы	1	4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
13.	Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности	1	4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
14.	Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности	1	4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
15.	Итоговое занятие. Движение под музыку с пением	1	3. Духовно – нравственное: содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; 4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
<b>Музыка и движения (основные упражнения в парах)</b>		<b>4</b>	
16.	Импровизация движений на музыкальные темы.	1	4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни

17.	Упражнения, развивающие темп и ритм.	1	4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
18.	Упражнения на передачу в движении характера музыки	1	4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
19.	Подвижные игры с пением и речевым сопровождение. Итоговое занятие	1	3. Духовно – нравственное: содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; 4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
<b>Музыка и танец</b>		<b>14</b>	
20.	Танцевальные упражнения и движения	1	4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
21.	Танцевальные упражнения и движения	1	4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
22.	Соединение движения с музыкой	1	4. Эстетическое воспитание; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
23.	Соединение движения с музыкой	1	4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
24.	Танцевальные упражнения и движения с предметами.	1	4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
25.	Танцевальные упражнения и движения с предметами.	1	4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
26.	Элементы русских народных плясок.	1	4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни

27.	Элементы русских народных плясок.	1	4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
28.	Упражнения на развитие танцевального творчества	1	4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
29.	Упражнения на развитие танцевального творчества	1	4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
30.	Русские народные игры	1	4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
31.	Русские народные игры	1	4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
32.	Русские народные игры	1	4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
33.	Итоговое занятие. Движение под музыку с пением.	1	3. Духовно – нравственное: содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; 4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
	Итого	33	

## 2 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего	Воспитательная задача
<b>Ритмико-гимнастические упражнения (10 часов)</b>			
1	Вводный	1	4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
2	Разновидности ходьбы	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему

			健康发展, установки на здоровый образ жизни
3	Танцевальный шаг на полупальцах	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни 6. Трудовое воспитание: развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
4	Перестроения	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
5	Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
6	Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
7	Упражнение с препятствиями и на координацию движений	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни 6. Трудовое воспитание: развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
8	Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	2	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни 6. Трудовое воспитание: развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
9	Итоговое занятие	1	3. Духовно – нравственное: содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; 4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
<b>Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч)</b>			
10	1. Вводный	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
11	2. Упражнения на внимание	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни 6. Трудовое воспитание: развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
12	3. Упражнение на расслабление мышц	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни

13	4. Упражнение на координацию движений	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
14	5. Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы	1	4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
15	6. Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности	1	3. Духовно – нравственное: содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; 4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
16	7. Итоговое занятие	1	3. Духовно – нравственное: содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; 4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
<b>Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (9 ч)</b>			
17	1. Импровизация движений	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
18	2. Упражнение в равновесии	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
19	3. Индивидуальное творчество	1	4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни 6. Трудовое воспитание: развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизую необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
20	4. Упражнения с гимнастическими палками	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
21	5. Упражнения с обручем	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
22	6. Упражнения для развития ритма	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
23	7. Упражнение на передачу в движении характера музыки	1	4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания

			ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
24	8. Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание	1	4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни 6. Трудовое воспитание: развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
25	9. Итоговое занятие	1	3. Духовно – нравственное: содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; 4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни 6. Трудовое воспитание: развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
<b>Народные пляски и современные танцевальные движения (8 часов)</b>			
26	1. Танцевальные упражнения и движения	1	4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
27	2. Соединение движения с музыкой	1	4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
28	3. Русские народные игры	1	4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
29	4. Упражнение на развитие танцевального творчества	2	4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
30	5. Элементы русских народных плясок	2	4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
31	6. Итоговое занятие	1	3. Духовно – нравственное: содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; 4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
Всего		34	

**3 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Всего</b>	<b>Воспитательная задача</b>
<b>Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)</b>			
1	Вводный	1	3. Духовно – нравственное: содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; 6. Трудовое воспитание: развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
2	Разновидности ходьбы	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни 6. Трудовое воспитание: развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
3	Танцевальный шаг на полупальцах	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни 6. Трудовое воспитание: развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
4	Перестроения	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни 6. Трудовое воспитание: развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
5	Подбрасывание малого мяча, обруча в заданном ритме	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни 6. Трудовое воспитание: развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
6	Перекатывание, катание, бросание малого мяча, обруча под музыку	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни 6. Трудовое воспитание: развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
7	Упражнения с препятствиями и на координацию движений	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни 6. Трудовое воспитание: развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
8	Упражнения с обручем, скакалкой,	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания

	гимнастической палкой		ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни 6. Трудовое воспитание: развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
9	Итоговое занятие	1	3. Духовно – нравственное: содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; 4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни 6. Трудовое воспитание: развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
<b>Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч)</b>			
10	Вводный	1	3. Духовно – нравственное: содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; 4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни 6. Трудовое воспитание: развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
11	Упражнения на внимание	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
12	Упражнение на расслабление мышц	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
13	Упражнение на координацию движений и на развитие двигательной активности	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни 6. Трудовое воспитание: развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
14	Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни 6. Трудовое воспитание: развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
15	Упражнение на передачу в движении характера музыки	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни

			6. Трудовое воспитание: развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
16	Итоговое занятие	1	3. Духовно – нравственное: содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; 4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни 6. Трудовое воспитание: развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
<b>Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (9 ч)</b>			
17	Импровизация движений	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни 6. Трудовое воспитание: развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
18	Упражнение в равновесии	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни 6. Трудовое воспитание: развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
19	Индивидуальное творчество	1	3. Духовно – нравственное: содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; 4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
20	Упражнения с гимнастическими палками и с обручем	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни 6. Трудовое воспитание: развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
21	Упражнения для развития ритма	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
22	Упражнения на передачу в движении характера музыки	1	3. Духовно – нравственное: содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; 4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
23	Упражнения на умение сочетать движение с музыкой	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни

24	Упражнения на внимание	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни 6. Трудовое воспитание: развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
25	Итоговое занятие	1	3. Духовно – нравственное: содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; 4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни 6. Трудовое воспитание: развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
<b>Народные пляски и современные танцевальные движения (9 часов)</b>			
26	Танцевальные упражнения	2	3. Духовно – нравственное: содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; 4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
27	Танцевальные движения	1	3. Духовно – нравственное: содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; 4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни 6. Трудовое воспитание: развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
28	Соединение движения с музыкой	1	3. Духовно – нравственное: содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; 4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни 6. Трудовое воспитание: развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
29	Упражнения на развитие танцевального творчества	2	3. Духовно – нравственное: содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; 4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов,

			проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни 6. Трудовое воспитание: развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
30	Элементы русских народных плясок	2	3. Духовно – нравственное: содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; 4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни 6. Трудовое воспитание: развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
31	Итоговое занятие	1	3. Духовно – нравственное: содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; 4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни 6. Трудовое воспитание: развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
Всего		34	

#### 4 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего	
<b>Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)</b>			
1	Вводный	1	3. Духовно – нравственное: содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; 4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни 6. Трудовое воспитание: развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
2	Разновидности ходьбы	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни

3	Танцевальный шаг на полупальцах	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
4	Перестроения	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
5	Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
6	Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
7	Упражнение с препятствиями и на координацию движений	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
8	Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
9	Итоговое занятие	1	3. Духовно – нравственное: содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; 4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни 6. Трудовое воспитание: развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
<b>Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 часов)</b>			
10	Вводный	1	3. Духовно – нравственное: содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; 4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни 6. Трудовое воспитание: развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
11	Упражнения на внимание	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
12	Упражнение на расслабление мышц	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
13	Упражнение на	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания

	координацию движений		ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
14	Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
15	Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности	1	3. Духовно – нравственное: содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; 4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
16	Итоговое занятие	1	3. Духовно – нравственное: содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; 4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни 6. Трудовое воспитание: развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
<b>Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (9 часов)</b>			
17	Импровизация движений	1	3. Духовно – нравственное: содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; 4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
18	Упражнение в равновесии	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
19	Индивидуальное творчество	1	3. Духовно – нравственное: содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; 4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
20	Упражнения с гимнастическими палками	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
21	Упражнения с обручем	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни

22	Упражнения для развития ритма	1	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
23	Упражнение на передачу в движении характера музыки	1	3. Духовно – нравственное: содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; 4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
24	Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание	1	4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
25	Итоговое занятие	1	3. Духовно – нравственное: содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; 4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни 6. Трудовое воспитание: развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
<b>Народные пляски и современные танцевальные движения (9 часов)</b>			
26	Танцевальные упражнения и движения	2	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
27	Соединение движения с музыкой	1	4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
28	Русские народные игры	1	3. Духовно – нравственное: содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; 4. Эстетическое воспитание: воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; 5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни 6. Трудовое воспитание: развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
29	Упражнение на развитие танцевального творчества	2	5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему

			健康发展, 健康生活方式的观念 6. 劳动教育: 培养合作精神, 学会独立工作, 利用必要的资源, 正确评估自己行为的意义和后果;
30	俄国民间舞元素	2	3. 精神道德教育: 形成积极的生活态度和计划; 4. 美育: 尊重民族文化, 传统和习俗; 5. 体育教育: 培养健康和积极的生活态度: 认识到生命的宝贵, 负责任的态度对待自己的健康, 健康生活方式的观念 6. 劳动教育: 培养合作精神, 学会独立工作, 利用必要的资源, 正确评估自己行为的意义和后果;
31	总结课	1	3. 精神道德教育: 形成积极的生活态度和计划; 4. 美育: 尊重民族文化, 传统和习俗; 5. 体育教育: 培养健康和积极的生活态度: 认识到生命的宝贵, 负责任的态度对待自己的健康, 健康生活方式的观念 6. 劳动教育: 培养合作精神, 学会独立工作, 利用必要的资源, 正确评估自己行为的意义和后果;
总计		34	

## 8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 必要的设备

扩音器, 笔记本电脑, 打印机, 节拍器, 音乐乐器, 苏-джок球, 跳绳, 线缆

课程在小型体育馆或礼堂进行。

### 设备

小球, 跳绳, 扇子, 体操棒, 跳绳, 音乐乐器: 儿童鼓, 钟等; 儿童鼓, 钟等;

### 文献:

1. Бородина И.Г. Коррекционная ритмика. М., 1992.
2. Галанов А.С. Игры, которые лечат. М., 1998
3. Движения под музыку в детском саду / Под ред. Косицыной М.А.
4. Картушина М.Ю. Оздоровительные вечера досуга. М., 2005
5. Конорова Е.В. «Методическое пособие по ритмике» выпуск 1 – Музыка,2012
6. Конорова Е.В. «Методическое пособие по ритмике» выпуск 1 – Музыка,2012
7. Котышева Е.Н.«Музыкальная коррекция детей с ограниченными возможностями» - Речь,2010
8. Марковская И.Ф. Задержка психического развития. М., 1993.
9. Музыка и движение в коррекционно-воспитательной работе в спец. детском саду для детей с нарушением интеллекта / Под. ред. Зарина А.П., Ложко Е.Л., СПб. 1994.
10. Программы для общеобразовательных учреждений: Коррекционно-развивающее

обучение:

Нач. классы / Сост. Л. А. Вохмянина. – М.: Дрофа, 2000.

11. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. -М., 1999.

12. Семаго Н.Я., Семаго М.М. Проблемные дети: основы диагностической и коррекционной

работы психолога. М., 2001г.