

Рабочая программа
по коррекционному курсу
«Ритмика»
для 1 – 4 классов

1. Планируемые результаты освоения коррекционного курса

1.1. Личностные результаты

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
- 11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;
- 14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

1.2 Метапредметные результаты

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 5) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-

следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;

7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

8) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

10) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

11) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Результаты освоения коррекционно-развивающей области

Коррекционный курс «Ритмика»: развитие чувства ритма, связи движений с музыкой, двигательной активности, координации движений, двигательных умений и навыков; формирование умения дифференцировать движения по степени мышечных усилий; овладение специальными ритмическими упражнениями (ритмичная ходьба, упражнения с движениями рук и туловища, с проговариванием стихов и т.д.), упражнениями на связь движений с музыкой; развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического развития; овладение подготовительными упражнениями к танцам, овладение элементами танцев, танцами, способствующими развитию изящных движений, эстетического вкуса; развитие выразительности движений и самовыражения; развитие мобильности.

2. Содержание коррекционного курса «Ритмика»

1 (дополнительный класс)

(34 часа)

Вводное занятие

Слушаемся и двигаемся «Построения и перестроения . «Шаги». «Попрыгаем»

«Построения и перестроения с речевками».

«Скажу и сделаю сам». «Скажу и сделаю, послушаю и сделаю». «Скажем и сделаем»

«Найди пару». «Делаем вместе». «Делаем вместе с речевками». «Танцевальные движения».

«Танец «Приглашение». «Танец «Всадники» (изучение прямого галопа). «Потанцуем».

«Вспомним танцы». «Русская пляска» (шаги). «Русская пляска» (притопы). Танец

«Ковырялочка». «Галоп в парах» (элементы танца). «Галоп в парах» (танец).

2 класс

(34 часа)

Совершенствование навыков ходьбы.

Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.

Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному.

Перестроение круга из движения врассыпную.

Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами

Разведение рук в стороны, раскачивание перед собой, круговые движения упражнения с

лентами. Наклоны и повороты головы.

Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.

Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в сторону.

Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении сидя и стоя. Упражнения на осанку.

Движение правой руки вверх – вниз с одновременным движением левой руки от себя перед грудью (смена рук).

Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки. Ритмично под музыку

Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки. Ритмично под музыку.

Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед.

Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра) Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при футболе).

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, низкий).

Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении.

Передача в движении разницы в двухчастной музыке

Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений и эмоциональная передача в движениях образов и содержание песен

Самостоятельное создание музыкально – двигательного образа. Музыкальные игры с предметами

Игры с пением и речевым сопровождением

Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии

Повторение элементов танца для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, стремительный бег.

Танцевальный, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки.

Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.

Элементы русской пляски: шаг с притопом, шаг с пскоком, переменный шаг , руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек)

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.

Основные движения местных народных танцев.

Круговые движения кистью (напряженное, и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки, и разгибание другой поочередно.

Противопоставление одного пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно

Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками в среднем темпе на детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике.

Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.

3 класс

(34 часа)

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, с широким и мелким шагом, на пятках, держа спину ровно. Построение в колонны по три. Построение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой – на шаг назад.

Построение из общего круга в кружочки по 2,3,4 человека и обратно в общий.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки).

Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движением рук.

Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.

Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседания с одновременным выставлением ноги вперед в сторону.

Перелезание через сцепленные руки, через палку

Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги.

Круговые движения левой ноги в сочетании с правой. Упражнения на координацию движений с предметами.

Одновременное отхлопывание и притопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (бубен, барабан).

Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Притопывание того, что учитель хлопал, и наоборот.

Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку).

Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус – стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки (большие и маленькие). Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

Сгибание и разгибание кистей рук, стряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание.

Упражнения для кистей рук с барабанными палочками.

Исполнение гаммы на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике в пределах одной октавы в быстром темпе.

Разучивание несложных мелодий. Использование различных ритмов на барабане и бубне.

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.

Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.

Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений.

Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца.

Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен.

Передача в движениях развёрнутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации.

Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами.

Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

Повторение элементов танца по программе 2 класса.

Шаг на носках, шаг польки.

Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп.

Элементы русской пляски: приставные шаги с приседением, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.

Движение парами: боковой галоп, поскоки.

Основные движения народных танцев.

4 класс

(34 часа)

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке.

Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.

Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели.

Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.

Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.

Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам.

Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением типа движений.

Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов.

Круговые движения туловища с вытянутыми в сторону руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног.

Упражнения на выработку осанки.

Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.

Выполнение движений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.

Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.

Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»).

С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным.

Движение кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике.

Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке.

Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малокоонтрастных частей музыки.

Упражнение на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.

Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.

Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.

Составление несложных танцевальных композиций.
 Игры с пением, речевым сопровождением.
 Инсценирование музыкальных сказок, песен.
 Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе.
 Упражнение на различие элементов народных танцев.
 Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.
 Пружинающий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.
 Разучивание народных танцев.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

1 (дополнительный класс) (34 часа)

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводное занятие	1ч
2	Слушаем и двигаемся	1ч
3	«Построения и перестроения	1ч
4	Шаги»	1ч
5	«Попрыгаем»	1ч
6	«Попрыгаем»	1ч
7	«Повторим»	1ч
8	«Повторим» (обобщение)	1ч
9	«Повторим» (повторение).	1ч
10	«Построения и перестроения с речевками».	1ч
11	«Построения и перестроения с речевками».	1ч
12	«Скажу и сделаю сам».	1ч
13	«Скажу и сделаю, послушаю и сделаю».	1ч
14	«Скажу и сделаю, послушаю и сделаю».	1ч
15	«Скажем и сделаем»	1ч
16	«Скажем и сделаем» (обобщение).	1ч
17	«Скажем и сделаем» (повторение).	1ч
18	«Найди пару».	1ч
19	«Делаем вместе».	1ч
20	«Делаем вместе с речевками».	1ч
21	«Танцевальные движения».	1ч
22	«Танец «Приглашение».	1ч
23	«Танец «Всадники» (изучение прямого галопа).	1ч
24	«Танец «Всадники» (исполнение).	1ч
25	«Потанцуем».	1ч
26	«Вспомним танцы».	1ч
27	«Вспомним танцы».	1ч

28	«Русская пляска» (шаги).	1ч
29	«Русская пляска» (притопы).	1ч
30	Танец «Ковырялочка».	1ч
31	«Галоп в парах» (элементы танца).	1ч
32	«Галоп в парах» (танец).	1ч
33	«Потанцуем».	1 ч
34	«Потанцуем».	1 ч

2 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Совершенствование навыков ходьбы.	1ч
2	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.	1ч
3	Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному.	1ч
4	Перестроение круга из движения враспынную.	1ч
5	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами	1ч
6	Разведение рук в стороны, раскачивание перед собой, круговые движения упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы.	1ч
7	Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.	1ч
8	Повороты туловища с передачей предмета (флажки. мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в сторону.	1ч
9	Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении сидя и стоя. Упражнения на осанку.	1ч
10	Движение правой руки вверх – вниз с одновременным движением левой руки от себя перед грудью(смена рук).	1ч
11	Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки. Ритмично под музыку	1ч
12	Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки. Ритмично под музыку.	1ч
13	Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.	1ч
14-15	Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед.	2ч
16	Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра) Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при футболе).	1ч
17	Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами(высокий, низкий).	1ч
18	Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении.	1ч
19	Передача в движении разницы в двухчастной музыке	1ч
20-21	Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений и эмоциональная передача в движениях образов и содержание песен	2ч

22	Самостоятельное создание музыкально – двигательного образа. Музыкальные игры с предметами	1ч
23	Игры с пением и речевым сопровождением	1ч
24	Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	1ч
25	Повторение элементов танца для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, стремительный бег.	1ч
26	Танцевальный, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки.	1ч
27	Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд.	1ч
28	Элементы русской пляски: шаг с притопом, шаг с пскоком, переменный шаг , руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек)	1ч
29	Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.	1ч
30	Основные движения местных народных танцев.	1ч
31	Круговые движения кистью (напряженное, и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки, и разгибание другой поочередно.	1ч
32	Противопоставление одного пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно	1ч.
33.	Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками в среднем темпе на детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике.	1ч
34	Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.	1ч

3 класс (34 час)

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, с широким и мелким шагом, на пятках, держа спину ровно.	1ч
2	Построение в колонны по три. Построение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой – на шаг назад.	1ч
3	Построение из общего круга в кружочки по 2,3,4 человека и обратно в общий.	1ч
4	Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.	1ч
5	Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.	1ч
6	Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки).	1ч
7	Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движением рук.	1ч

8	Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.	1ч
9	Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседания с одновременным выставлением ноги вперед в сторону.	1ч
10	Перелезание через сцепленные руки, через палку	1ч
11	Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги.	1ч
12	Круговые движения левой ноги в сочетании с правой. Упражнения на координацию движений с предметами.	1ч
13	Одновременное отхлопывание и притопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (бубен, барабан).	1ч
14	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Притопывание того, что учитель хлопал, и наоборот.	1ч
15	Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку).	1ч
16	Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус _ стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки (большие и маленькие). Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.	1ч
17	Сгибание и разгибание кистей рук, стряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание.	1ч
18	Упражнения для кистей рук с барабанными палочками.	1ч
19	Исполнение гаммы на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике в пределах одной октавы в быстром темпе.	1ч
20	Разучивание несложных мелодий. Использование различных ритмов на барабане и бубне.	1ч
21	Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.	1ч
22	Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.	1ч
23	Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений.	1ч
24	Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца.	1ч
25	Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен.	1ч
26	Передача в движениях развёрнутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации.	1ч
27	Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами.	1ч
28	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	1ч
29	Повторение элементов танца по программе 2 класса.	1ч
30	Шаг на носках, шаг польки.	1ч
31	Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп.	1ч
32	Элементы русской пляски: приставные шаги с приседением, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.	1ч
33	Движение парами: боковой галоп, поскоки.	1ч

34	Основные движения народных танцев.	1ч
----	------------------------------------	----

**4 класс
(34 часа)**

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке.	1ч
2	Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели.	1ч
3	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1ч
4	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.	1ч
5	Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.	1ч
6	Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам.	1ч
7	Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением типа движений.	1ч
8	Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов.	1ч
9	Круговые движения туловища с вытянутыми в сторону руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног.	1ч
10	Упражнения на выработку осанки.	1ч
11	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.	1ч
12	Выполнение движений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.	1ч
13	Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.	1ч
14	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).	1ч
15	Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»).	1ч
16	С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).	1ч
17	Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным.	1ч
18	Движение кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.	1ч
19	Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике.	1ч

20	Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.	1ч
21	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке.	1ч
22	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.	1ч
23	Упражнение на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.	1ч
24	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.	1ч
25	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.	1ч
26	Составление несложных танцевальных композиций.	1ч
27	Игры с пением, речевым сопровождением.	1ч
28	Инсценирование музыкальных сказок, песен.	1ч
29	Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе.	1ч
30	Упражнение на различие элементов народных танцев.	1ч
31	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.	1ч
32	Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.	1ч
33	Разучивание народных танцев.	1ч
34	Разучивание народных танцев.	1ч