


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №6 имени адмирала А.П.Авинова»  
муниципального образования –городской округ город Касимов

Рекомендована к утверждению  
(протокол заседания Методического  
совета №1 от 05.09.2017г.)

Председатель МС:  
 Е.В.Кондрашова

«Утверждаю»  
приказ № от 5.09.2017 г.



**Рабочая программа  
по физической культуре  
с элементами ритмики  
для учащихся 1-4 классов**

**Учитель: Егорова М.Л.**

Год составления: 2017 г.

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**  
**ФИЗКУЛЬТУРА С ЭЛЕМЕНТАМИ РИТМИКИ**

**Педагог Егорова Марина Леонидовна**

**1-4 классы.**

2017 - 2018 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа для 1-4 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича (М; Просвещение, 2011г); Программы Общеобразовательных учреждений Физическая культура. Начальные классы (автор: А.П.Матвеев. Издательство «Просвещение», 2007г).

**Актуальность.** Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального образования учащихся. На урок ритмики в начальных классах выделен 1 час в неделю. Преподавание ритмики в специальном (коррекционном) образовательном учреждении обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности.

**Цель** – формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей посредством коррекции психических и физических недостатков, развития творческой самостоятельности через освоения двигательной деятельности.

### **Задачи:**

- овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- усвоение основ специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально-ритмические рисунки, импровизации);
- овладение различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, танцевальных упражнений;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;
- приобщение к музыке, восприятие, различие и понимание специфических средств музыкального «языка»: высота звука, динамика, темп;
- усвоение несложных музыкальных форм, развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;
- развитие мышления, творческого воображения и памяти;
- эстетическое, эмоциональное, физическое развитие школьника.

## **Общая характеристика курса «Физкультура с элементами ритмики».**

**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».

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

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. Тренинг проводится в начале занятия, являясь организующим моментом. Эти упражнения включают гимнастическую ходьбу, легкий бег. Сюда входят упражнения на укрепление мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, специальные упражнения для формирования рефлекса правильной осанки, исправления таких недостатков, как плоскостопие, косолапость, шаркающая походка т.д.

В этот раздел входят упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации. В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нём. Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т. д. помогают развивать ловкость, быстроту реакции, точность движений.

**Основное содержание второго раздела** составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков, координации движений. Основная цель данных упражнений — научить умственно отсталых детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы. В этот раздел входят

упражнения для развития гибкости и подвижности рук, ног, тела. Большое внимание уделяется пластическому тренингу, который служат в качестве общего тренажа взамен резких тренирующих элементов и используется как метод релаксации и как одна из форм ЛФК.

**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 фортепиано, духовой гармонике, на деревянных ложках. Принцип игры на этих инструментах примерно одинаков и требует большой свободы, точности и беглости пальцев по сравнению с ксилофоном и металлофоном. Задания на координацию движений рук проводятся после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Упражнения на ложках, с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук, что очень важно для коррекции моторики у детей с ДЦП с нарушениями двигательных функций и мышечной силы пальцев рук.

Скованность или вялость, отсутствие дифференцировки и точности движений мешают овладению навыками письма и трудовыми приемами. В то же время этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у детей, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие.

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

После того, как ученики научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен (2 класс), таких, как «Почему медведь зимой спит», «Как на тоненький ледок», в которых надо раскрыть не только образ, но и общее содержание. В дальнейшем (3 класс) предлагается инсценирование хорошо известных детям сказок. Лучше всего начинать со сказок «Колобок», «Теремок». В 4 классе дети показывают в движениях музыкальную сказку «Муха-Цокотуха».

**Танцевальные упражнения.** Обучению детей предшествует работа по привитию навыков чёткого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой

отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений. Упражнения на духовой гармонике, исполнение под музыку стихов, попевок, песен, музыкальных сказок способствуют развитию дыхательного аппарата и речевой моторики.

Задания этого раздела носят не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

### **Ценностные ориентиры содержания курса «Физкультура с элементами ритмики».**

В процессе освоения курса у учащихся формируется позитивное эмоционально-ценностное отношение к двигательной деятельности. Активное освоение данной деятельности позволяет совершенствовать физические качества, осваивать физические и двигательные действия, успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и элементарную самостоятельность.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия,

дисциплинированности), эстетическому воспитанию. 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.

## **Результаты освоения курса «Физкультура с элементами ритмики».**

### **1. Двигательные. В процессе освоения курса школьники 1-4 классов научатся:**

- владеть основами базовых видов двигательных действий;
- развивать, разогревать, укреплять мышцы и связки;
- развивать координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на словесные и звуковые сигналы, согласование движений всех звеньев тела) способности;
- управлять своим телом, закреплять навык правильной осанки;
- владеть комплексами упражнений для развития гибкости и подвижности мышц и связок, суставов;
- владеть простейшими элементами танца;
- владеть умением выразительно передавать различные игровые образы, выполнять упражнения с предметами, придумывать варианты образных движений в играх;
- владеть техникой элементарной релаксации.

### **2. Социокультурные. У детей будут сформированы и развиты:**

- волевые и нравственные качества при подготовке публичных выступлений;
- представления о физической и эстетической культуре личности и приемах самоконтроля и самоанализа;
- лидерские качества;
- научатся управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками, владеть культурой общения, быть дисциплинированными, проявлять инициативность, ответственность.

### **3. Учебно-познавательные. Младшие школьники научатся:**

- действовать по образцу и по аналогии при выполнении упражнений;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в организации собственного досуга (моделировать танцевальные рисунки);
- анализировать и творчески применять полученные знания во внеурочное и урочное время под руководством учителя и самостоятельно;
- оценивать адекватно собственные физические и творческие возможности.

**Результаты изучения учебного предмета.  
Требования к уровню подготовки обучающихся.**

## **Личные результаты**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

## **Мета предметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## **Предметные результаты. Учащиеся должны знать:**

- термины: определяющие характер музыки; связанные с различными перестроениями;
- название различных танцевальных шагов
- правую, левую стороны тела и пространства;
- названия танцев, плясок, хороводов и различия между ними.

## **Учащиеся должны уметь:**

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному (по два), рассчитываться на первый, второй, третий, для последующего построения в 2-3 колонны, шеренги; соблюдать правильную дистанцию в колонне и в концентрических кругах; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки;



- выполнять движения и упражнения с предметами и без них под музыку по 2/4;
- слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;
- повторять простейший ритмический рисунок;
- начинать и заканчивать движения в соответствие со звучанием музыки;
- соблюдать темп движений и выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять игровые и плясовые движения;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- выполнять любые гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку различного характера и темпа;
- передавать ритмический рисунок знакомых песен и мелодий;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев;
- участвовать в инсценировке песен, в сценических изображениях музыкальных сказок;
- участвовать в 3-5 плясках.

### **Система оценивания знаний и умений обучающихся**

Мониторинг ЗУН предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых тестов, заданий. Он ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний данного учебного курса.

Система оценки предусматривает уровневый подход к представлению планируемых результатов. Согласно этому подходу за точку отсчёта принимается не «идеальный образец», а необходимый для продолжения образования и реально достигаемый большинством учащихся опорный уровень образовательных достижений.

Это позволяет поощрять продвижения учащихся, выстраивать индивидуальные траектории движения с учетом зоны ближайшего развития. На основании мониторингов (текущих и полугодовых), в конце года составляются графики индивидуального развития обучающихся.

## **1 КЛАСС**

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА:**

#### **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

#### **РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полу пальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. Д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

#### **УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ**

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение

пальцев рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

## **ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. Д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

## **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полу пальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

### **Танцы и пляски**

Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то».

Стукалка. Украинская народная мелодия.

Подружились. Музыка Т. Вилькорейской.

Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия.

Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.

Основные требования к умениям учащихся

## **МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ**

Учить выполнять различные ритмические движения под музыку: ориентироваться в пространстве зала, знать центр (середину) зала, собираться в середине и расходиться по всему залу (по сигналу), развивать координацию,

плавность, выразительность движений, умение выполнять движения в определенном, соответствующем звучанию музыки, ритме, темпе;

учить чувствовать сильную долю такта (метр) при звучании музыки в размере две четверти:

учить выполнять движения в соответствии с изменением характера музыки (быстро — медленно): бодро, свободно, подняв голову и не сутулясь, не шаркая ногами, маршировать под звучание марша, входить в зал, обходить его по периметру, останавливаться, затем по музыкальному сигналу опять начинать движение; выполнять движения не только по показу воспитателя, но и по словесной инструкции взрослого, а также самостоятельно:

учить детей следующим движениям под музыку: развивать все танцевальные движения, с которыми познакомились на 1—2 годах обучения (совершенствовать их, выполнять в большем объеме, использовать в упражнениях и танцах);

образовывать круг, сходиться в центре, затем отступать на место; ходить по кругу друг за другом ритмично, четко, взмахивая руками;

бежать друг за другом легким шагом на носках без высокого подъема ног и высоко поднимая ноги; бежать друг за другом, выбрасывая ноги вперед (руки на поясе); двигаться по кругу приставными шагами, останавливаясь по сигналу;

двигаться приставными шагами с приседаниями; ходить парами по кругу (свободную руку держать на поясе или держать в ней предмет, девочки держат край платья), следить за выразительностью движения;

соблюдать расстояние между парами при движении парами; поднимать плавно руки вверх, в стороны, убирать их за спину, за голову, поворачивая кисти рук; выполнять разные действия с предметами (передавать их друг другу, поднимать вверх, покачивать ими над головой, бросать и ловить мяч, поднимать вперед).

В процессе музыкальных игр уделять особое внимание выразительности движений, обращать внимание детей на передачу самых характерных черт персонажей сказок, рассказов и пр. Для развития выразительности движений использовать игры «Кто как ходит», «Какая музыка к нему подходит?», «Кто к нам пришел?». Работать над эмоциональностью и раскованностью детей во время музыкальных игр.

## **МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ**

**Игры:** «Ворон» (русская народная песня);

«Кот и мыши» Т. Ломовой;

«Летчики, следите за погодой!» М. Раухвергера;

«Как на тоненький ледок...» (русская народная песня);

«Кто скорее?» Л. Шварца;

«На зарядку!» М. Старокадомского;

«Каравай», «Горелки», «Теремок» (русские народные песни).

**Упражнения:** «Мельница» Т. Ломовой;  
«Игра с мячами», «Скачки» А. Петрова;  
«Упражнения с флажками» Ф. Шуберта;  
«Поскоки» С. Затеplinского;  
«Поезд» Е. Тиличевой.  
Повторять знакомые упражнения.

**Пляски:** «Калинка» (русская народная песня);  
«Парная пляска» (карельская песня);  
«Полька» Ю. Чичкова;  
«Петрушки», «Снежинки» Ю. Слонова;  
«Аннушка» (чешская полька);  
«Пойду ль я, выйду ль я» (русская народная песня);  
«Мы в зеленые луга пойдем» Н. Леви;  
«Приглашение», «Стукалка» (украинские народные мелодии);  
«Матрешки» Ю. Слонова.

**Учащиеся должны уметь:**

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;

Программа 1 класса рассчитана на 33 ч. в год (1 час в неделю)

## Учебно-тематическое планирование 1 класс (33 ч.)

№п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Быстрый и медленный темпы.	1
2.	Отмечаем сильную долю.	1
3.	Игры «Покачай – передай». « Грибок».	1
4.	Сюжетный урок "Осень"	1
5.	Пальчиковая гимнастика. Что такое марш? (виды марша).	1
6.	Игры с пением. «Вместе с нами» , «Ходим-стоп», Осень спросим»	1
7.	Игра под музыку «Передай предмет» (флажок, мяч).	1
8.	Игры под музыку. Игра «Поймай мячик»	1
9.	Общеразвивающие упражнения для рук« Пять поросят»,«Пугало»	1
10.	Общеразвивающие упражнения.	1
11.	Упражнения с детскими муз. инструментами: «Рыбки», «Фонарики»	1
12.	Игры под музыку: «Ходим, бегаем». Русская пляска «Барыня».	1
13.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	1
14.	Игра: «Отгадай-ка» (виды марша).	1
15.	Новогодний праздник.	1
16.	Упражнения для расслабления мышц рук.	1
17.	Пальчиковая гимнастика «Добрый друг». Игры под музыку: «Полоскать платочки» , «Лимпопо»..	1
18.	Игра «Угадай –ка». Пальчиковая гимнастика «Засолка капусты».	1
19.	Игра «Прогулка зверей». Определи темп музыки.	1
20.	Упражнение для кистей рук «Флажок».	1
21.	Пальчиковая гимнастика «Большая стирка», «Подарок Мишке».	1
22.	Ритмико – гимнастические упражнения для рук: «Качание рук».	1
23.	Упражнение «Передай платочек», «Погремушки».	1
24.	Пальчиковая гимнастика: «Мечта», «Волшебник».	1
25.	Сюжетный урок «В весеннем лесу».	1
26.	Совершенствование навыков ходьбы и бега. Сильная доля.	1
27.	Общеразвивающие упражнения для мышц шеи и плечевого пояса.	1
28.	Сочетание различных видов ходьбы с преодолением 2 препятствий.	1
29.	Сильная доля. Элементы русского танца.	1
30.	Бег между предметами. Сильная и слабая доля. Переносим ритм слов в «звучащие» жесты (метр трёхдольный).	1
31.	Упражнения с лентами.	1
32.	Сочетание различных видов ходьбы с преодолением 3 препятствий.	1
33.	Сильная и слабая доля. Элементы танца «Мы –матрёшки»	1

## 2 КЛАСС

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА:**

### **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, переключать с места на место.

### **РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. 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, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. Д.).

Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. 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 игре в футбол).

### **УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ**

Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное

сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.

Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно 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.

## **ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, 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. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

## **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, 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. Задача: слушать музыку и понимать команды, разнообразить набор привычных движений, развивать координацию, чувство ритма, память, внимание. Воспитательные задачи: подготовка к уроку, переключение от одного вида к другому в ходе танца.

**Диско-танцы:** «Танец цветов», «Полька», «Вару-вару», «Стирка», «Полонез».



## **Танцы и пляски**

Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек».

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова.

Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

## **Основные требования к умениям учащихся**

### **Учащиеся должны уметь:**

- принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

Программа 2 класса рассчитана на 34 ч. в год (1 час в неделю)

## Учебно – тематическое планирование 2 класс (34ч)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Совершенствование навыков ходьбы и бега. Сильная доля	1
2.	Обще развивающие упражнения для мышц шеи и плечевого пояса.	1
3.	Сочетание различных видов ходьбы с преодолением 2 препятствий.	1
4.	Переносим ритм слов в «звучащие» жесты (метр двухдольный).	1
5.	Бег между предметами. Сильная и слабая доля.	1
6.	Переносим ритм слов в «звучащие» жесты .Упражнения с лентами.	1
7.	Сочетание различных видов ходьбы с преодолением 3 препятствий.	1
8.	Переносим ритм слов на хлопки .Элементы танца «Мы – матрёшки».	1
9.	Сюжетный урок «Осенняя сказка».	1
10.	Ходьба с высоким подниманием колен.	1
11.	Лёгкий бег. Приставной шаг. Сильная и слабая доля.	1
12.	Общеразвивающие упражнения для мышц туловища.	1
13	Поскоки. Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами.	1
14.	Шаг галопа.Танец снежинок.Упражнения на координацию движений.	1
15.	Поскоки с хлопками. Общеразвивающие упражнения с обручем.	1
16.	Общеразвивающие упражнения на координацию движений.	1
17.	Сюжетный урок. Зимние забавы. Элементы русского танца.	1
18.	Дробный шаг, бодрый шаг. Упражнения с мячами.	1
19.	Ритмико-гимнастические упражнения «Заячья зарядка».	1
20.	Бодрый шаг. Ритмические упражнения: "Шла коза по мостику".	1
21.	Дробный шаг. Прыжки. Музыкальная игра «Третий лишний».	1
22.	Импровизация – движения на музыкальные темы: «Матушка – весна»	1
23.	Стремительный бег. Танцевальные движения «Чебурашка».	1
24.	Ритмико-гимнастические упражнения «На птичьем дворе».	1
25.	Упражнения с мячами «Кто дальше?».	1
26.	Ритмические упражнения .Танцевальные упражнения «Тополёк».	1
27.	Сюжетный урок «В гостях у Марьюшки».	1
28.	Упражнение на ориентировку в пространстве. Ходьба по ориентирам.	1
29.	Музыкальные игры «На птичьем дворе», «Курочка и лиса».	1
30.	Ходьба по диагонали и противходом направо и налево.	1
31.	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Бабочки».	1
32.	Смена ног в движении. Танцевальные упражнения «Самоварчики».	1
33.	Повороты кругом переступанием.	1
34.	Танцевальные движения «На палубе корабля».	1

### **3 КЛАСС**

#### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

#### **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.

Построение в колонны по три.

Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад.

Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

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

#### **РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Общеразвивающие упражнения.

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 движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку.

Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. 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 круговыми движениями правой руки.

Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. 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.

## **УПРАЖНЕНИЯ С МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ**

Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.

Исполнение гаммы на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике в пределах одной октавы в быстром темпе. Разучивание несложных мелодий. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

## **ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

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 развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

## **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

### **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 приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полу присядка на месте и с продвижением.

### **Движения парами.**

Боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

### **Танцы и пляски.**

Дружные тройки. Полька. Музыка И. Штрауса.  
Украинская пляска «Коло». Украинская народная мелодия.  
Парная пляска. Чешская народная мелодия.  
Танец с хлопками. Карельская народная мелодия.

## **Основные требования к умениям учащихся.**

**Учащиеся должны уметь:**

- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. Д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

Программа для 3 класса рассчитана на 34 часов в год (1 час в неделю)

### Учебно – тематическое планирование 3 класс (34 часа)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Исполнение элементов танца по программе 2 класса.	1
2.	Упражнение «Слушай сигнал». Танец с осенними листьями.	1
3.	Ходьба и бег в соответствии с метрической пульсации.	1
4.	Шаг с притопом. Танец с платочками.	1
5.	Упражнения на координацию движений; для пальцев кистей рук.	1
6.	Игра «Аккомпанемент». Шаг польки. Танец «Самоварчики».	1
7.	Общеразвивающие упражнения для мышц шеи и плечевого пояса.	1
8.	Игры со сменой движений в соответствии со сменой частей.	1
9.	Сюжетный урок «Осенние посиделки».	1
10.	Высокий и тихий шаг. Лёгкий бег с переходом на ходьбу.	1
11.	Сопровождать пение исполнением пульса. Упражнения с мячами.	1
12.	Размер 4/4 –ходьба. Лёгкий бег. Изменение характер движения с изменениями музыки.	1
13.	Прыжки с поворотом, зигзагом. Игра «Как у бабушки козёл»	1
14.	Ходьба и бег в колонне по одному парами с соблюдением дистанции	1
15.	Упражнение на координацию движения. Игра «Раз и два».	1
16.	Сюжетный урок «Лыжная прогулка».	1
17.	Ходьба, вперёд, в сторону. Бег в парах с палкой.	1
18.	Ритмико-гимнастические упражнения с мячами «Не урони мяч».	1
19.	Упражнения с движениями ног, рук, туловища.	1
20.	Ритмико-гимнастические упражнения с мячами «Метко в цель!». Игра под музыку «Горелки».	1
21.	Высокий шаг. Пружинящий шаг. Русский танец с шальями.	1
22.	Упражнения с гимнастическими палками под муз. «Кукушка»	1
23.	Лёгкий бег с остановками. Прыжки.	1
24.	Аккомпанемент «Комар и муха».	1
25.	Сюжетный урок «Весенняя остановка». Игра «Ходит Ваня».	1
26.	Ритмико-гимнастические упражнения «Петушок». Хороводный шаг.	1
27.	Упражнения с большими мячами «Кто дальше не уронит?».	1
28.	Импровизация «Пахари и жнецы».	1
29.	Ритмико-гимнастические упражнения с малыми мячам	1
30.	Бег лёгкий и стремительный с переходом на шаг	1
31.	Эстафета с включением прыжков.	1
32.	Ритмические упражнения «Считалочка», «Андрей-воробей».	1
33.	Стремительный бег. Танцевальные движения «Ах, улица широкая».	1
34.	Поворот ты направо. Налево. Наклоны туловища с поворотами.	1

## **4 КЛАСС**

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ:**

#### **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

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 звездочки 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.

#### **РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные 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).

Упражнение на расслабление мышц. 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).

#### **ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

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, малоконтрастных частей музыки.

Упражнения на формирование умения начинать движения после

вступления мелодии.

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

Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.

Инсценирование музыкальных сказок, песен.

## **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе.

Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег.

Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полу пальцах.

### **Разучивание народных танцев.**

**Диско-танцы:** «Танец цветов», «Полька», «Вару-вару», «Стирка», «Полонез»

### **Танцы и пляски**

Круговой галоп - Венгерская народная мелодия.

Кадриль - Русская народная мелодия.

Бульба. Белорусская народная мелодия

Узбекский танец. Музыка Р. Глиэра

Грузинский танец «Лезгинка».

### **Учащиеся должны уметь:**

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;
- четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

Программа для 4 класса рассчитана на 34 ч. в год (1 час в неделю)



### Учебно – тематическое планирование 4 класс. (34 ч)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
<b>1.</b>	Перестроение в колонны по одному, по 2. Смена ног в движении.	<b>1</b>
<b>2.</b>	Танцевальные движения «Шаловливые часы».	<b>1</b>
<b>3.</b>	Исполнение элементов танцев по программе 3 класса	<b>1</b>
<b>4.</b>	Общеукрепляющие упражнения; на координацию движений.	<b>1</b>
<b>5.</b>	Повороты кругом переступанием. Общеразвивающие упражнения для кистей и пальцев рук. Длительности. Размер 2/4.	<b>1</b>
<b>6.</b>	Игры «Веночек», «Огородники и вороны». Танц. движения «Детство».	<b>1</b>
<b>7.</b>	Ходьба со сменой ног по сигналу. Суставная гимнастика для шейного отдела позвоночника.	<b>1</b>
<b>8.</b>	Длительности. Игра «Во поле берёза стояла».	<b>1</b>
<b>9.</b>	Элементы танца «На палубе корабля».	<b>1</b>
<b>10.</b>	Ходьба и бег по ориентирам. Общеразвивающие упражнения для туловища.	<b>1</b>
<b>11.</b>	Элементы танца «На палубе корабля».	<b>1</b>
<b>12.</b>	Сюжетный урок «На осенней поляне»	<b>1</b>
<b>13.</b>	Ходьба по диагонали и противоходом направо и налево.	<b>1</b>
<b>14.</b>	Повороты кругом переступанием. Общеразвивающие упражнения для мышц рук и ног.	<b>1</b>
<b>15.</b>	Ходьба по ориентирам. Игра «Ручеёк».	<b>1</b>
<b>16.</b>	Упражнения с лентами: «На мельнице». Игра «У кота».	<b>1</b>
<b>17.</b>	Перестроение из колонны по одному, по два, поворотом налево направо	<b>1</b>
<b>18.</b>	Упражнение с большими обручами: «На лесной поляне». Игра «Качи».	<b>1</b>
<b>19.</b>	Танцевальные упражнения: «Весёлые клоуны».	<b>1</b>
<b>20.</b>	Сюжетный урок: «Путешествие на планету Туами».	<b>1</b>
<b>22.</b>	Танцевальные упражнения «Кадриль».	<b>1</b>
<b>23.</b>	Смена ног в движении. Игра «Вот лягушка по дорожке».	<b>1</b>
<b>24.</b>	Музыкальная игра «Гавот».	<b>1</b>
<b>25.</b>	Ритмический диктант.	<b>1</b>
<b>26.</b>	Ходьба по ориентирам, начерченным диагоналям, змейкам.	<b>1</b>
<b>27.</b>	Ритмико-гимнастические упражнения для туловища с палками.	<b>1</b>
<b>28.</b>	Ходьба противоходом. Игра «Украинская народная песня».	<b>1</b>
<b>29.</b>	Танцевальные упражнения «Волшебный сад»	<b>1</b>
<b>30.</b>	Повороты кругом переступанием. Музыкальная игра «Пчёлка».	<b>1</b>
<b>31.</b>	Игра «Ходит зайка», Упражнения на координацию движений.	<b>1</b>
<b>32.</b>	Ходьба с изменением движения по сигналу учителя. Игра «Капельки»	<b>1</b>
<b>33.</b>	Танцевальные упражнения «Весенний вальс». Игра «Весна».	<b>1</b>
<b>34.</b>	Полуоборот, направо, налево. Упражнения «Шире шаг», «Короче шаг».	<b>1</b>

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
3. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
4. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
5. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
6. Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
7. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
8. Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
9. Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.
10. Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.
11. Коза-Дерева: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.
12. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.
13. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
14. Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.
15. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
16. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.
17. Бергер Н. Сначала - Ритм –Композитор, Санкт-Петербург 2004
18. Коренева Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли - ч.1, ч. 2. Владос. 2002.

## **ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

1. [www.dance-city.narod.ru](http://www.dance-city.narod.ru)
2. [www.danceon.ru](http://www.danceon.ru)