

Приложение 16 к адаптированной  
основной общеобразовательной  
программе обучающихся с  
умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
(вариант 1)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (коррекционно-  
развивающая область) «РИТМИКА»  
1-4 классы**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса коррекционно-развивающей области «Ритмика» для учащихся 1-4 классов разработана в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и Федеральной рабочей программой коррекционных курсов для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Рабочая программа курса коррекционно-развивающей области «Ритмика» для учащихся 1-4 классов обеспечивает достижение планируемых результатов освоения адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), разработана на основе требований к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы с учетом основных направлений программ, включенных в структуру адаптированной основной образовательной программы.

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

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Основные направления работы по ритмике:

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения с детскими музыкальными инструментами);
- игры под музыку;
- танцевальные упражнения.

### **Планируемые результаты освоения курса коррекционно-развивающей области «Ритмика»**

#### **Личностные результаты**

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

## **Предметные результаты**

### **1 класс**

#### *Минимальный уровень:*

- 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;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

#### *Достаточный уровень:*

- уметь самостоятельно 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.

### **2 класс**

#### *Минимальный уровень:*

- 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.

*Достаточный уровень:*

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

### **3 класс**

*Минимальный уровень:*

- 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 малокоонтрастными 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).

*Достаточный уровень:*

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

#### **4 класс**

##### *Минимальный уровень:*

- 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.

##### *Достаточный уровень:*

- знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений;
- уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг;
- знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций;
- уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на музыкальных инструментах.

### **Содержание курса коррекционно-развивающей области «Ритмика»**

#### **1 класс**

##### *Упражнения на ориентирование в пространстве*

Правильное исходное положение. Перестроение из шеренги в круг, цепочка. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Направления движений вперед, назад, направо, налево. Направления движений в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

##### *Ритмико-гимнастические упражнения*

##### *Общеразвивающие упражнения*

Наклоны и повороты туловища. Приседания с опорой и без опоры. Приседания с предметами. Упражнения на выработку осанки.

##### *Упражнения на координацию движений*

Перекрестное поднятие и опускание рук. Одновременные движения правой и левой рук. Одновременные движения рук и ног. Смена позиций рук. Свободное круговое движение рук. «Маятник».

##### *Упражнения на расслабление мышц*

Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

##### *Координация движений, регулируемых музыкой*

Движения кистей рук в разных направлениях. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане.

##### *Игры под музыку*

Ритмичные движения в соответствии с характером музыки. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Имитационные упражнения. Движения транспорта, людей. Музыкальные игры с предметами.

##### *Танцевальные упражнения*

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах, прямой галоп. Элементы русской пляски. Движения парами. Танец «Пляска с притопами».

## **2 класс**

### *Упражнения на ориентирование в пространстве*

Ходьба вдоль с поворотами. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги. Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами.

### *Ритмико-гимнастические упражнения*

#### *Общеразвивающие упражнения*

Упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы. Наклоны туловища. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук. Повороты туловища с передачей предмета. Движения рук и ног. Упражнения на выработку осанки.

#### *Упражнения на координацию движений*

Перекрестные движения. Сопряженные движения рук и ног. Одновременные движения рук и ног. Ускорение и замедление движений. Смена движений.

#### *Упражнения на расслабление мышц*

Встряхивание и раскачивание рук. Раскачивание рук поочередно и вместе. Выбрасывание ног.

#### *Координация движений, регулируемых музыкой*

Круговые движения. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне. Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане.

#### *Игры под музыку*

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки. Различение изменений в музыке. Передача в движениях игровых образов. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен.

#### *Танцевальные упражнения*

Тихая ходьба, пружинящий шаг. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки, хлопки, полька. Переменные притопы. Элементы русской пляски. Движения местных народных танцев.

## **3 класс**

### *Упражнения на ориентирование в пространстве*

Ходьба разным шагом. Чередование видов ходьбы. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три круга. Перестроение из одного круга в концентрические круги. Выполнение движений с предметами.

### *Ритмико-гимнастические упражнения*

#### *Общеразвивающие упражнения*

Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях. Поднимание на носках и приседание. Упражнения на выработку осанки.

#### *Упражнения на координацию движений*

Одновременные движения рук и ног. Круговые движения ног и рук. Упражнения с предметами. Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков.

#### *Упражнения на расслабление мышц*

Напряжение и расслабление мышцы рук, пальцев, плеча. Перенесение тяжести тела.

#### *Координация движений, регулируемых музыкой*

Упражнение с барабанными палочками. Исполнение гаммы на музыкальных инструментах. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

### *Игры под музыку*

Передача в движениях частей музыкального произведения. Передача в движении динамического нарастания в музыке. Ускорение и замедление темпа движений. Широкий, высокий бег; элементы движений и танца. Передаче игровых образов. Смена ролей в импровизации. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

### *Танцевальные упражнения*

Элементы хороводного танца. Шаг на носках. Шаг польки. Сильные поскоки, боковой галоп. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Элементы русской пляски. Основные движения народных танцев

## **4 класс**

### *Упражнения на ориентирование в пространстве*

Перестроение в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из колонн в круги. Перестроение из кругов в звездочки и карусели. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения. Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против.

### *Ритмико-гимнастические упражнения*

#### *Общеразвивающие упражнения*

Движения головы и туловища. Круговые движения плеч. Движения кистей рук. Круговые движения и повороты туловища. Сочетания движений ног. Упражнения на выработку осанки.

### *Упражнения на координацию движений*

Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы. Упражнения под музыку. Самостоятельное составление ритмических рисунков. Сочетание хлопков и притопов с предметами.

### *Упражнения на расслабление мышц*

Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением. Расслабление и опускание головы, корпуса с позиции стоя, сидя

### *Координация движений, регулируемых музыкой*

Упражнения на детском пианино. Движения пальцев рук, кистей. Передача основного ритма знакомой песни Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике.

### *Игры под музыку*

Передача в движении ритмического рисунка. Смена движения в соответствии со сменой частей. Начало движения. Разучивание игр, элементов танцевальных движений. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.

### *Танцевальные упражнения*

Галоп. Элементы русской пляски. Присядка. Круговой галоп. Шаг кадрили. Пружинящий бег Пскоки с продвижением. Элементы народных танцев.

## Тематическое планирование курса коррекционно-развивающей области «Ритмика»

### 1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Упражнения на ориентирование в пространстве. Правильное исходное положение.	1	
2	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из шеренги в круг, цепочка	1	
3	Упражнения на ориентирование в пространстве. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами.	1	
4	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами	1	
5	Ритмико-гимнастические упражнения. Перекрестное поднимание и опускание рук.	1	
6	Ритмико-гимнастические упражнения. Одновременные движения правой и левой рук	1	
7	Ритмико-гимнастические упражнения. Свободное круговое движение рук.	1	
8	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	1	
9	Координация движений, регулируемых музыкой. Движения кистей рук в разных направлениях.	1	
10	Игры под музыку. Ритмичные движения в соответствии с характером музыки	1	
11	Игры под музыку. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке	1	
12	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями	1	
13	Танцевальные упражнения. Бодрый, спокойный, топающий шаг.	1	
14	Танцевальные упражнения. Бег легких, на полупальцах.	1	
15	Танцевальные упражнения. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп.	1	
16	Упражнения на ориентирование в пространстве. Направления движений вперед, назад, направо, налево.	1	
17	Упражнения на ориентирование в пространстве.	1	



	Направления движений в круг, из круга.		
18	Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	1	
19	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты туловища	1	
20	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Приседания с опорой и без опоры	1	
21	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Приседания с предметами	1	
22	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	1	
23	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.	1	
24	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Смена позиций рук	1	
25	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Свободное круговое движение рук. «Маятник»	1	
26	Музыкальные инструменты. Упражнения для пальцев рук на детском пианино.	1	
27	Движения под музыку. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане	1	
28	Игры под музыку. Имитационные упражнения.	1	
29	Игры под музыку. Движения транспорта, людей.	1	
30	Музыкальные игры с предметами.	1	
31	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски	1	
32	Танцевальные упражнения. Движения парами	1	
33	Танец «Пляска с притопами»	1	

## 2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба вдоль стен с поворотами.	1	
2	Упражнения на ориентировку в пространстве. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.	1	
3	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения с лентами	1	
4	Ритмико-гимнастические общеразвивающие	1	

	упражнения. Наклоны и повороты головы		
5	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны туловища	1	
6	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук	1	
7	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Перекрестные движения	1	
8	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сопряженные движения рук и ног	1	
9	Координационные движения, регулируемые музыкой. Круговые движения руками.	1	
10	Упражнения на детских музыкальных инструментах.	1	
11	Игры под музыку. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки	1	
12	Игры под музыку. Различение изменений в музыке	1	
13	Танцевальные упражнения. Тихая ходьба, пружинящий шаг.	1	
14	Танцевальные упражнения. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Хлопки. Полька.	1	
15	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонны парами в колонну по одному	1	
16	Упражнения на ориентирование в пространстве. Построение круга из шеренги	1	
17	Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами	1	
18	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Повороты туловища с передачей предмета	1	
19	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения рук и ног.	1	
20	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки	1	
21	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.	1	
22	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Ускорение и замедление движений	1	
23	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Смена движений.	1	
24	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Встряхивание и	1	

	раскачивание рук.		
25	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Раскачивание рук поочередно и вместе	1	
26	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Выбрасывание ног	1	
27	Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне	1	
28	Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане	1	
29	Игры под музыку. Передача в движениях игровых образов.	1	
30	Игры под музыку. Игры с пением и речевым сопровождением.	1	
31	Игры под музыку. Инсценирование доступных песен.	1	
32	Танцевальные упражнения. Переменные притопы.	1	
33	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски	1	
34	Танцевальные упражнения. Движения местных народных танцев.	1	

### 3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба разным шагом.	1	
2	Упражнения на ориентировку в пространстве. Чередование видов ходьбы.	1	
3	Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в колонны по три.	1	
4	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы.	1	
5	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения рук в разных направлениях	1	
6	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.	1	
7	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Круговые движения ног и рук.	1	
8	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Напряжение,	1	

	расслабление мышц рук, пальцев, плеча.		
9	Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения	1	
10	Игры под музыку. Передача в движении динамического нарастания в музыке	1	
11	Танцевальные упражнения. Элементы хороводного танца	1	
12	Танцевальные упражнения. Шаг на носках	1	
13	Танцевальные упражнения. Шаг польки.	1	
14	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из одного круга в два, три круга	1	
15	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из одного круга в концентрические круги	1	
16	Музыкальные инструменты. Упражнение с барабанными палочками.	1	
17	Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение движений с предметами	1	
18	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Поднимание на носках и приседание	1	
19	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	1	
20	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения с предметами	1	
21	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременное прохлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков.	1	
22	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Перенесение тяжести тела	1	
23	Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение гаммы на музыкальных инструментах	1	
24	Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.	1	
25	Игры под музыку. Ускорение и замедление темпа движений	1	
26	Игры под музыку. Широкий, высокий бег. Элементы движений и танца	1	
27	Игры под музыку. Передача игровых образов.	1	
28	Игры под музыку. Смена ролей в импровизации.	1	
29	Игры под музыку. Действия с воображаемыми предметами	1	

30	Игры под музыку. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением	1	
31	Танцевальные упражнения. Сильные поскоки, боковой галоп	1	
32	Танцевальные упражнения Движения парами: боковой галоп, поскоки.	1	
33	Танцевальные упражнения Элементы русской пляски	1	
34	Танцевальные упражнения Основные движения народных танцев	1	

#### 4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение в колонну по четыре	1	
2	Упражнения на ориентирование в пространстве. Построение в шахматном порядке	1	
3	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонн в круги.	1	
4	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения головы и туловища	1	
5	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения плеч	1	
6	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы	1	
7	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения под музыку.	1	
8	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением.	1	
9	Координационные движения, регулируемые музыкой. Упражнения на детском пианино	1	
10	Игры под музыку. Передача в движении ритмического рисунка	1	
11	Игры под музыку. Смена движения в соответствии со сменой частей	1	
12	Танцевальные упражнения. Галоп	1	
13	Танцевальные упражнения. Круговой галоп	1	
14	Танцевальные упражнения. Присядка	1	
15	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски.	1	
16	Координационные движения, регулируемые	1	

	музыкой. Движения пальцев рук, кистей		
17	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из кругов в звездочки и карусели	1	
18	Упражнения на ориентирование в пространстве. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1	
19	Упражнения на ориентирование в пространстве. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения	1	
20	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения кистей рук	1	
21	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения и повороты туловища	1	
22	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Сочетания движений ног.	1	
23	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	1	
24	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Самостоятельное составление ритмических рисунков	1	
25	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сочетание хлопков и притопов с предметами.	1	
26	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Опускать голову, корпус с позиции стоя, сидя	1	
27	Координационные движения, регулируемые музыкой. Передача основного ритма знакомой песни. Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике.	1	
28	Игры под музыку. Начало движения.	1	
29	Игры под музыку. Разучивание игр, элементов танцевальных движений.	1	
30	Игры под музыку. Составление несложных танцевальных композиций.	1	
31	Игры под музыку. Игры с пением, речевым сопровождением.	1	
32	Танцевальные упражнения. Шаг кадрили	1	
33	Танцевальные упражнения. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением	1	
34	Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев.	1	