Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №15

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор МБОУ СОШ №15  В.И. Сердюченко  Приказ № Ш15-13-480/4  от «29» мая 2024 г. |  |

**Рабочая программа**

**по Ритмике**

на 2024-2025 учебный год

класс **1**

учитель: Яндурин Ф. Ф.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество часов по учебному плану за год | | **33** |
| в т.ч. | I полугодие | **16** |
| II полугодие | **17** |

**1.Пояснительная записка к программе «Ритмика»**

Рабочая программа по ритмике для 1 класса на 2024-2025 учебный год разработана на основе следующих документов:

* Федеральный закон №273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012;
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
* Приказ Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г.
* Приказ Минобрнауки России от 31 декабря 2015 Устав МБОУ СОШ № 15;
* Положение об организации внеурочной деятельности обучающихся МБОУ СОШ № 15.

на основе программ:

1. «Программа по хореографии» Кветная О.В., одобрена Московским институтом развития образовательной системы 1998г.;
2. «Танцевальные кружки» Конорова Е.В., Светинская В.Н., институт художественного воспитания Академии педагогических наук г. Москва 1996г.;
3. «Программа хореографического кружка» Манякина О.С., Лихачева Л.Г., Просвещение г. Москва 1999г.;
4. «Программа для одарённых детей. Народный танец» Бриске И.Э., г. Челябинск 2000г. ЧГАКИ.

5. Ритмика и бальные танцы» под редакцией Е.И.Мошковой.

6. «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.

7. Ритмика в школе. Авторы Ж.Е.Фирелева, А.И.Рябчиков, О.В.Загрядская. Допущено Учебно- методическим объединением по направлениям педагогического образования Министерства образования и науки Р.Ф. 2014г., Ростов на Дону «Феникс» 2014г.

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Актуальность данного курса состоит в том, что в процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы.

На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

Курс внеурочной деятельности «Ритмика» предназначен на работу с детьми 1-4 класса. Он посвящён процессу овладения детьми ритмическими движениями с музыкальным сопровождением.

**В соответствии с Базисным учебным планом** в начальных классах на внеурочную деятельность, по курсу «Ритмика», **отводится 33-34 часа** (из расчета 1 час в неделю).

* 1. **Цель рабочей программы «Ритмика» и ее задачи.**

**Цель программы -** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи программы -**

* Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма
* Совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям
* Развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора
* Формирование общих представлений о культуре движений
* Формирование культуры общения между собой и окружающими
* Воспитание организованной, гармонически развитой личности.
* Развитие основы музыкальной культуры
* Развитие музыкальности, способности становления музыкально-эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях.
* Развитие умения воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности,
* Развитие уменияопределять музыкальные жанры (танец, марш, песня), виды ритмики (танец, игра, упражнение), понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки; быстрый, средний, медленный темп; громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.).
* Формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях.
  1. **Основные принципы реализации.**

Данная Программа разработана в соответствие с требованиями современной дидактики начальной школы и предполагает особое содержание, кроме того она имеет одну важную особенность: она позволяет реализовать педагогическую идею формирования у школьников умения учиться - самостоятельно добывать и систематизировать новые знания.

В этом качестве программа обеспечивает реализацию следующих принципов:

* ***принцип сознательности и активности***, который предусматривает, прежде всего, вос­питание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
* ***принцип наглядности***, который предусматривает использование при обучении ком­плекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, видео - и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные)
* ***принцип доступности***, который требует, чтобы перед обучающимся ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом, однако необходимо приучать учеников к преодолению трудностей. От преподава­теля требуется постоянное и тщательное изучение способностей обучающихся, их возмож­ностей в освоении конкретных элементов.
* ***принцип систематичности***, который предусматривает разучивание элементов, регу­лярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов для расши­рения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся.
  1. ***Сроки реализации программы.***

Программа рассчитана на 1 года обучения - 1 час в неделю 33 ч. в год.

* 1. **Формы и методы проведения занятий, использование эффективных и передовых технологий и дидактических средств.**

Содержание программного материала, структура Программы и новые ФГОСы предопределяют некоторые особенности методики преподавания данного курса и кардинальные изменения в деятельности учителя, в выборе технологий и дидактических средств.

**Формы** организации внеурочных занятий**:** презентации, индивидуальная, групповая, коллективная деятельность.

В процессе обучения используются следующие **методы** организации внеурочной деятельности:

* *ознакомление* - создание общего предварительного представления, об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного дей­ствия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направле­нии приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти обучающегося, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы пред­стоящих двигательных действий.
* *разучивание*, *закрепление навыка* - непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совмест­ной работы учителя и обучающегося уточняются представления о динамике движение, осуществ­ляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изучен­ными движениями.
* *совершенствование техники* - на данном этапе осуществляется твер­дое усвоение двигательного навыка, умение выполнять движения ритмически верно, в том числе в паре.

Применение таких методов, технологий и дидактических средств опирается на инициативность, самостоятельность, активность учащихся в ходе занятия ритмикой. При этом задача учителя сводится к тому, чтобы создать условия для их инициативы. Чтобы ребенок был инициативен, учитель должен отказаться от роли «носителя информации» и роли арбитра.

При таком обучении учитель выступает как помощник, сопровождающий собственный поиск учащихся.

На разных этапах занятия учитель выступает в различных ролевых позициях:

учитель - консультант. Побуждает к самостоятельному поиску задач и их решений. Владеет способами задавать вопросы. При этом создает атмосферу безопасного выражения учениками своего мнения.

-координатор. Помогает отслеживать движение поиска, связывая или противопоставляя отдельные высказывания, а также выполняет отдельные функции, например, очередность высказывания.

Все выше названные **позиции учитель** может выстраивать при условии владения им соответствующими средствами (и только тогда он сможет научить этому учащихся):

**-эмоциональные позиции** (позиции непонимающего, сомневающегося, внимательного слушателя);

**-игровые позиции** (герой - вдохновитель, заказчик, спорщик);

**-рефлексивные позиции** (Я-дерево, я - птичка, я - камень, я облако, я - взрослый и т. д.)

**1.6. Формы оценки результатов.**

* наблюдение;
* открытые занятия;
* показательные выступления.

**2. Содержание программы внеурочной деятельности - «Ритмика».**

Содержанием работы на уроках ритмики является музы­кально-ритмическая деятельность детей.

Учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

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 представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

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

Занятия  ритмикой  эффективны для воспитания положи­тельных качеств личности. Выполняя упражнения на про­странственные построения, разучивая парные танцы и пляс­ки, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки органи­зованных действий, дисциплинированности, учатся вежли­во обращаться друг с другом.

**Программа** **по** **ритмике  состоит из четырёх разделов:**

1. Уп­ражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гим­настические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцеваль­ные композиции, импровизации, упражнения.

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

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам  программы  в изложенной последовательности. Од­нако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных на­выков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Задания на координацию движений рук лучше прово­дить после выполнения ритмико-гимнастических упражне­ний, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двига­тельный образ. Обучению младших школьников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выра­зительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. 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. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, го­пак, хоровод, кадриль, 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.

**Оценочные критерии.**

Эффективность реализации данной программы зависит не только от содержания и объёма учебно-танцевального материала, заданий, формы проведения занятий. Во многом это будет определяться системой отслеживания результата и его своевременная корректировка.

Отслеживание развития одарённости и результативности должно осуществляться методами наблюдения, опроса, самоконтроля, анкетирования, контрольных заданий по разделам: информационно-технологический, деятельно-творческий, эмоционально-ценностный.

В процессе учебных занятий при изучении *нового* *материала* учитываются критерии:

\* внимание, сосредоточенность - как быстро схвачена суть движения, его структура, амплитудность;

\* уровень трудности – нужны ли подготовительные упражнения;

\* музыкальность – исполнение движения с учётом музыкальных характеристик;

\* координация – исполнение движения в «чистом виде», в сочетании с движением рук, головы, корпуса;

При исполнении *ранее изученных* *движений* наряду с уже названными критериями (музыкальность, координация) вводятся: техника исполнения, пространственная ориентация, образная выразительность.

Необходимо подчеркнуть, что не следует стремиться к изучению очень большого объёма учебно-танцевального материала, т.к. важнее несколько элементов (движений) усвоил учащийся, а как быстро он освоил приёмы исполнения и осмыслил вариативность.

Также уровень творческого совершенства учащихся, обязательно отслеживается при участии в школьных, общественных и городских мероприятиях, в фестивалях и конкурсах городского и регионального уровня, поступление в студии, школы искусств, образцовые хореографические коллективы города.

Данная программа составлена так, чтобы работа велась, не нарушая целостный педагогический процесс, учитывая интересы обучающихся и эстетического воспитания личности.

**Ожидаемые результаты.**

Так обобщенная модель выпускника должна иметь следующие характеристики:

1. Имеет минимально допустимый (стандарт) или максимально возможный уровень знаний, высокий уровень знаний, умений и навыков по хореографии, высокий уровень познавательной активности;
2. Характеризуется развитыми общими и хореографическими способностями;
3. Стремится к творческой самореализации;
4. Владеет цивилизованными нормами межличностного общения и социального поведения;
5. Имеет мотивацию к здоровью и здоровому образу жизни;
6. Имеет потребность в постоянном самосовершенствовании;
7. Ориентирован на нравственные, общечеловеческие ценности и гуманное взаимодействие с окружающей средой;

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**Цель:** Приобщения ребёнка к миру танцевального искусства.

**Задачи:**

1. Выявление одарённости (способностей, желания) для занятий ритмикой.
2. Знакомство с ритмикой – как искусство танца.
3. Овладение понятийным аппаратом.
4. Развитие музыкальности, координации, пространственной ориентации
5. Развитие и тренировка физических способностей и возможностей.
6. Постановка корпуса, рук, ног, головы.
7. Приобретение навыков исполнения основных упражнений классического танца.
8. Освоение основных танцевальных элементов детского танца.

Занятия первого года обучения проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 40 минут. Большое внимание уделяется пространственным перестроениям, ритмическим упражнениям, партерной гимнастике, элементам классического танца.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

1. **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.

1. **РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

*ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА*

Общий комплекс тренировочных упражнений для исправления осанки, правильного положения стоп, укрепления мышц спины, ног, брюшного пресса.

*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 полупаль­цы. Упражнения на выработку осанки.

*ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.*

Перекрестное под­нимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). 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.

*6.УПРАЖНЕНИЯ 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).

Описание: http://oo14.mail.yandex.net/static/fdf4cf1050e44554a459c8a68b40c1a5/tmpbfu0DI_html_m1376aa87.gif**3. МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИГРЫ.**

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.

**4.ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, КОМПОЗИЦИИ, ИМПРОВИЗАЦИИ**.

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спо­койный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. 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**

Флэшмобы: «Веселое путешествие на самолете», «Веселое путешествие на автобусе»; «Лошадки»; «Танец цыплят»; «Музыкальная шкатулка»; «Гусеница»; «Танец бабочек», «Полька». Танцевальные импровизации: «Антошка», «Два веселых гуся», «Маша и медведь», «Паравоз».

**Требования к учащимся первого года обучения.**

К концу первого года обучения учащиеся должны обладать рядом знаний, умений, навыков.

1.Правильно пройти шагом «марша» в такт музыке, сохраняя правильную и красивую осанку, точно по заданному рисунку.

2.Быстро и правильно строить фигуры: круг, линию, колонну.

3.Одновременно начать и закончить движение с предложением и фразой музыкального произведения.

4.Распознавать характер музыки, уметь его передать эмоционально в танцевальных движениях.

5.Знать и исполнять позиции рук, ног классического танца, упражнения «партерной гимнастики».

6.Знать жанры хореографического искусства и уметь их различать и характеризовать.

7.Знать характеристику детского танца, исполняемых танцевальных образов.

8.Уметь быстро и чётко запоминать и воспроизводить небольшие танцевальные композиции, повторять ритмический рисунок хлопков и притопов.

**Ожидаемые результаты**

1. Имеют интерес заниматься ритмикой.

2. Слышать и понимать музыку, исполнять движения «музыкально»

3.Ориентироваться в пространстве при построении фигур.

4.Выполнять основные танцевальные элементы.

5. Исполнять предложенные танцевальные композиции.

6.Умеют дружески общаться с участниками коллектива.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Наименование разделов и тем программы** | Количество часов | | | Использование по теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов |
| *Всего* | Контрольные работы | Практические работы |
| **1** | Введение | **1** |  |  |  |
| **2** | Разминка | **2** |  |  |  |
| **3** | Разучивание танцев |  |  |  |  |
| **3.1.** | Образный танец | **10** |  |  |  |
| **3.2.** | Классический танец | **7** |  |  |  |
| **3.3.** | Современный танец | **10** |  |  |  |
| **4** | Творческая деятельность | **3** |  |  |  |
| Итого |  | 33 |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока п/п | Раздел, Тема урока | Дата | | Использование по теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов |
| План | Факт |
|  | Правильное исходное положение. |  |  | [**https://nsportal.ru/shkola/korrektsionnaya-pedagogika/library/2020/02/01/ritmiko-gimnasticheskie-uprazhneniya-na-0**](https://nsportal.ru/shkola/korrektsionnaya-pedagogika/library/2020/02/01/ritmiko-gimnasticheskie-uprazhneniya-na-0)  [**https://lemuzika.pro/search/ритмика%20шаги**](https://lemuzika.pro/search/ритмика%20шаги) |
|  | Перестроение из шеренги в круг, цепочка. |  |  | [**https://nsportal.ru/shkola/korrektsionnaya-pedagogika/library/2020/02/01/ritmiko-gimnasticheskie-uprazhneniya-na-0**](https://nsportal.ru/shkola/korrektsionnaya-pedagogika/library/2020/02/01/ritmiko-gimnasticheskie-uprazhneniya-na-0)  [**https://lemuzika.pro/search/ритмика%20шаги**](https://lemuzika.pro/search/ритмика%20шаги) |
|  | Танцевально-ритмическая гимнастика.  «Чударики – самолёт» |  |  | <https://www.art-talant.org/publikacii/74177-tancevalyno-ritmicheskaya-gimnastika>  [**https://nsportal.ru/shkola/korrektsionnaya-pedagogika/library/2020/02/01/ritmiko-gimnasticheskie-uprazhneniya-na-0**](https://nsportal.ru/shkola/korrektsionnaya-pedagogika/library/2020/02/01/ritmiko-gimnasticheskie-uprazhneniya-na-0)  [**https://lemuzika.pro/search/ритмика%20шаги**](https://lemuzika.pro/search/ритмика%20шаги) |
|  | Урок-путешествие «Изучение позиций рук». |  |  | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/06/10/konspekt-korrektsionnogo-zanyatiya-po-ritmike>  [**https://nsportal.ru/shkola/korrektsionnaya-pedagogika/library/2020/02/01/ritmiko-gimnasticheskie-uprazhneniya-na-0**](https://nsportal.ru/shkola/korrektsionnaya-pedagogika/library/2020/02/01/ritmiko-gimnasticheskie-uprazhneniya-na-0)  [**https://lemuzika.pro/search/ритмика%20шаги**](https://lemuzika.pro/search/ритмика%20шаги) |
|  | Упражнения на ориентирование в пространстве.  Направления движений вперед, назад, направо, налево. |  |  | <https://nsportal.ru/shkola/korrektsionnaya-pedagogika/library/2020/02/01/ritmiko-gimnasticheskie-uprazhneniya-na-0>  <https://lemuzika.pro/search/ритмика%20шаги> |
|  | Игроритмика «В гостях у Винни Пуха». |  |  | <https://koncpekt.ru/nachalnye-klassy/raznoe/2284-konspekt-zanyatiya-po-ritmike-v-1-klasse.html>  <https://nsportal.ru/shkola/korrektsionnaya-pedagogika/library/2020/02/01/ritmiko-gimnasticheskie-uprazhneniya-na-0>  <https://lemuzika.pro/search/ритмика%20шаги> |
|  | Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. |  |  | <https://nsportal.ru/shkola/korrektsionnaya-pedagogika/library/2020/02/01/ritmiko-gimnasticheskie-uprazhneniya-na-0>  <https://lemuzika.pro/search/ритмика%20шаги> |
|  | Вводный мониторинг. Урок знакомства. |  |  | <https://infourok.ru/kontrolno-izmeritelnye-materialy-po-predmetu-ritmika-1-4klass-5287046.html> |
|  | Промежуточный мониторинг. |  |  | <https://infourok.ru/kontrolno-izmeritelnye-materialy-po-predmetu-ritmika-1-4klass-5287046.html> |
|  | Итоговый мониторинг. |  |  | <https://infourok.ru/kontrolno-izmeritelnye-materialy-po-predmetu-ritmika-1-4klass-5287046.html> |
|  | Игропластика (Партерная гимнастика) «Морские фигуры**»** |  |  | [**https://nsportal.ru/detskiy-sad/muzykalno-ritmicheskoe-zanyatie/2019/10/01/kartoteka-igroplastika**](https://nsportal.ru/detskiy-sad/muzykalno-ritmicheskoe-zanyatie/2019/10/01/kartoteka-igroplastika) |
|  | Одновременные движения правой и левой рук |  |  | [**https://nsportal.ru/shkola/korrektsionnaya-pedagogika/library/2020/02/01/ritmiko-gimnasticheskie-uprazhneniya-na**](https://nsportal.ru/shkola/korrektsionnaya-pedagogika/library/2020/02/01/ritmiko-gimnasticheskie-uprazhneniya-na)  [**https://hub.hitplayer.ru/?s=упражнение%20для%20рук**](https://hub.hitplayer.ru/?s=упражнение%20для%20рук) |
|  | Свободное круговое движение рук. |  |  | [**https://nsportal.ru/shkola/korrektsionnaya-pedagogika/library/2020/02/01/ritmiko-gimnasticheskie-uprazhneniya-na**](https://nsportal.ru/shkola/korrektsionnaya-pedagogika/library/2020/02/01/ritmiko-gimnasticheskie-uprazhneniya-na)  [**https://hub.hitplayer.ru/?s=упражнение%20для%20рук**](https://hub.hitplayer.ru/?s=упражнение%20для%20рук) |
|  | Наклоны и повороты туловища |  |  | [**https://nsportal.ru/shkola/korrektsionnaya-pedagogika/library/2020/02/01/ritmiko-gimnasticheskie-uprazhneniya-na**](https://nsportal.ru/shkola/korrektsionnaya-pedagogika/library/2020/02/01/ritmiko-gimnasticheskie-uprazhneniya-na)  [**https://hub.hitplayer.ru/?s=упражнение%20для%20рук**](https://hub.hitplayer.ru/?s=упражнение%20для%20рук) |
|  | Приседания с опорой и без опоры |  |  | [**https://nsportal.ru/shkola/korrektsionnaya-pedagogika/library/2020/02/01/ritmiko-gimnasticheskie-uprazhneniya-na**](https://nsportal.ru/shkola/korrektsionnaya-pedagogika/library/2020/02/01/ritmiko-gimnasticheskie-uprazhneniya-na)  [**https://hub.hitplayer.ru/?s=упражнение%20для%20рук**](https://hub.hitplayer.ru/?s=упражнение%20для%20рук) |
|  | Игропластика (Партерная гимнастика) «Зоопарк» |  |  | <https://nsportal.ru/detskiy-sad/muzykalno-ritmicheskoe-zanyatie/2019/10/01/kartoteka-igroplastika> |
|  | Упражнения на выработку осанки. |  |  | [**https://nsportal.ru/shkola/korrektsionnaya-pedagogika/library/2020/02/01/ritmiko-gimnasticheskie-uprazhneniya-na**](https://nsportal.ru/shkola/korrektsionnaya-pedagogika/library/2020/02/01/ritmiko-gimnasticheskie-uprazhneniya-na)  [**https://hub.hitplayer.ru/?s=упражнение%20для%20рук**](https://hub.hitplayer.ru/?s=упражнение%20для%20рук) |
|  | Одновременные движения рук и ног. |  |  | [**https://nsportal.ru/shkola/korrektsionnaya-pedagogika/library/2020/02/01/ritmiko-gimnasticheskie-uprazhneniya-na**](https://nsportal.ru/shkola/korrektsionnaya-pedagogika/library/2020/02/01/ritmiko-gimnasticheskie-uprazhneniya-na)  [**https://hub.hitplayer.ru/?s=упражнение%20для%20рук**](https://hub.hitplayer.ru/?s=упражнение%20для%20рук) |
|  | Игровой стретчинг.  Упражнение «Волшебные палочки», «Молодые старые карандаши», «Коробка с карандашами», «Кольцо», «Лягушка» |  |  | <https://nsportal.ru/detskiy-sad/muzykalno-ritmicheskoe-zanyatie/2019/10/01/kartoteka-igroplastika> |
|  | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Приседания с предметами |  |  | [**https://nsportal.ru/shkola/korrektsionnaya-pedagogika/library/2020/02/01/ritmiko-gimnasticheskie-uprazhneniya-na**](https://nsportal.ru/shkola/korrektsionnaya-pedagogika/library/2020/02/01/ritmiko-gimnasticheskie-uprazhneniya-na)  [**https://hub.hitplayer.ru/?s=упражнение%20для%20рук**](https://hub.hitplayer.ru/?s=упражнение%20для%20рук) |
|  | Музыкальные инструменты. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. |  |  | [**https://hub.hitplayer.ru/?s=ритмические%20упражнения**](https://hub.hitplayer.ru/?s=ритмические%20упражнения) |
|  | Движения под музыку. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане |  |  | [**https://hub.hitplayer.ru/?s=ритмические%20упражнения**](https://hub.hitplayer.ru/?s=ритмические%20упражнения) |
|  | Игровой массаж «Дождь» |  |  | [**https://hub.hitplayer.ru/?s=ритмические%20упражнения**](https://hub.hitplayer.ru/?s=ритмические%20упражнения) |
|  | Движения кистей рук в разных направлениях. |  |  | [**https://hub.hitplayer.ru/?s=ритмические%20упражнения**](https://hub.hitplayer.ru/?s=ритмические%20упражнения) |
|  | Игроритмика «Маятник» |  |  | [**https://nsportal.ru/shkola/korrektsionnaya-pedagogika/library/2020/02/01/ritmiko-gimnasticheskie-uprazhneniya-na**](https://nsportal.ru/shkola/korrektsionnaya-pedagogika/library/2020/02/01/ritmiko-gimnasticheskie-uprazhneniya-na)  [**https://hub.hitplayer.ru/?s=упражнение%20для%20рук**](https://hub.hitplayer.ru/?s=упражнение%20для%20рук) |
|  | Ритмопластика «Занимательное путешествие в страну Ритмию» |  |  | <https://www.maam.ru/detskijsad/konspekt-zanjatija-po-ritmoplastike-zanimatelnoe-puteshestvie-v-stranu-ritmiyu.html> |
|  | Игры под музыку. Движения транспорта, людей. |  |  | [**https://hub.hitplayer.ru/?s=музыкальные%20игры**](https://hub.hitplayer.ru/?s=музыкальные%20игры) |
|  | Музыкальные игры с предметами. |  |  | [**https://hub.hitplayer.ru/?s=ритмическая%20игра**](https://hub.hitplayer.ru/?s=ритмическая%20игра)  [**https://mp3mn.net/t/14610085820498047249-ежик\_с\_барабаном\_минус/**](https://mp3mn.net/t/14610085820498047249-ежик_с_барабаном_минус/) |
|  | Игровой танец «Чики-топ» |  |  | [**https://www.maam.ru/detskijsad/master-klas-igrotancy-kak-yelement-igrovoi-tehnologi-na-zanjatijah-horeografiei.html**](https://www.maam.ru/detskijsad/master-klas-igrotancy-kak-yelement-igrovoi-tehnologi-na-zanjatijah-horeografiei.html) |
|  | Танцевальные упражнения. Бодрый, спокойный, топающий шаг. |  |  | [**https://hub.hitplayer.ru/?s=железнова%20утята**](https://hub.hitplayer.ru/?s=железнова%20утята)  [**https://dettext.com/fizminutki/utyata/**](https://dettext.com/fizminutki/utyata/) |
|  |  |  |  | <https://www.maam.ru/detskijsad/master-klas-komunikativnyi-tanec-kak-sredstvo-optimizaci-procesa-obuchenija-i-vospitanija.html> |
|  | Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски |  |  | [**https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2014/12/13/uprazhneniya-i-igry-na-uroke-ritmiki**](https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2014/12/13/uprazhneniya-i-igry-na-uroke-ritmiki)  [**https://hub.hitplayer.ru/?s=русский%20народный%20танец**](https://hub.hitplayer.ru/?s=русский%20народный%20танец) |
|  | Танцевальные упражнения. Движения парами |  |  | [**https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2018/08/16/metodicheskaya-razrabotka-ruki-v-russkom**](https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2018/08/16/metodicheskaya-razrabotka-ruki-v-russkom)  [**https://hub.hitplayer.ru/?s=русский%20народный%20танец**](https://hub.hitplayer.ru/?s=русский%20народный%20танец) |