

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

ОМС Управление образованием Полевского городского округа

МБОУ ПГО "Средняя общеобразовательная школа № 18"

Рассмотрено на заседании  
предметно-методической кафедры учителей  
начальных классов  
МБОУ ПГО «СОШ № 18»  
(протокол № 5 от «28» мая 2023 г.)



Утверждено  
Тарасова Т.Г.,  
директор МБОУ ПГО "СОШ № 18"

Приказ № 30-Д от «30» августа 2023 г.

**АДПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета курса внеурочной деятельности «Ритмика»**

для обучающихся 2-4 классов

**город Полевской 2023**

МБОУ ПГО «Средняя общеобразовательная школа № 18»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета курса внеурочной деятельности «Ритмика» (коррекционно-развивающая область) на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с ОВЗ (далее – ФГОС НОО ОВЗ), Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для детей с ОВЗ (далее – ФАОП НОО ОВЗ), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

### Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение курса

Коррекционный курс «Ритмика» относится к коррекционно-развивающей области и является обязательным для освоения. В рамках данного курса осуществляется коррекция моторной сферы младших школьников с ЗПР, что может способствовать как их познавательному развитию (в первую очередь совершенствованию регуляции деятельности), так и эстетическому развитию, основанному на гармонизирующем воздействии музыки и танца.

Общая цель занятий ритмикой заключается в развитии двигательной активности обучающегося с ЗПР в процессе восприятия музыки. В соответствии с обозначенными в АООП НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются общие задачи коррекционного курса:

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

Курс коррекционно-развивающей области «Ритмика» традиционно включается в содержание образования обучающихся с ЗПР. Он является необходимым, потому что типичная для детей эмоциональная незрелость, недостатки регуляции, незначительные двигательные расстройства, проявляющиеся как моторная неловкость, достаточно легко корригируются в ходе занятий ритмикой. Дети на занятиях приобщаются к музыке, учатся воспринимать на слух средства музыкальной выразительности (различать веселые и спокойные мелодии), усваивают метроритм и пр. Благодаря этому развивается не только чувство ритма, музыкальный слух и память, эстетический вкус, но и создаются предпосылки для прогресса в общем психологическом развитии.

Коррекционное значение занятий ритмикой заключается в первую очередь в формировании системы произвольной регуляции: дети соотносят двигательную активность с музыкой, они подчиняются сложным инструкциям, воспроизводя определенную последовательность движений, а также постепенно автоматизируют сложные двигательные акты (последовательность движений).

Улучшается также ориентировка в пространстве, в т.ч. ее базовый уровень – ориентировки в схеме тела. Овладевая разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается мышечное чувство, координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус. Постепенно музыка и движение интегрируются с речевым сопровождением. Последнее развивает слуховую память, способствует четкой артикуляции звуков, выполняет психокоррекционную функцию.

Отмечено, что занятия ритмикой положительно влияют на состояние познавательной сферы, а также развивают творческое воображение. Музыкальные

произведения подбираются таким образом, чтобы оказывать дисциплинирующее и организующее воздействие.

Характер произведений подбирается в зависимости от состава обучающихся в конкретном классе, доминирующего эмоционального состояния детей.

К основным направлениям работы в ходе реализации коррекционного курса «Ритмика» относят:

- восприятие музыки (определение на слух начала и окончания звучания музыки);
- различение и опознавание на слух громкой, тихой, негромкой музыки; быстрого, медленного, умеренного темпа; различение и опознавание на слух двухдольного, трехдольного, четырехдольного метра (полька, марш, вальс); плавной и отрывистой музыки);
- упражнения на ориентировку в пространстве (простейшие построения и–перестроения (в одну или две линии, в колонну, в цепочку, в одну или две шеренги друг напротив друга, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в зале, различные положения в парах и т.д.); ходьба в шеренге (вперед, назад), по кругу, в заданном направлении, разными видами шага; повороты);
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения– на координацию движений, упражнение на расслабление мышц);
- упражнения с детскими музыкальными инструментами (игра на элементарных– музыкальных инструментах (погремушка, металлофон, бубен, ксилофон, барабан, румба, маракас, треугольник, тарелки и др.);
- игры под музыку (музыкальные игры и игровые ситуации с музыкальнодвигательными заданиями с элементами занимательности, соревнования);–
- танцевальные упражнения (выполнение под музыку элементов танца и пляски,– несложных композиций народных, бальных и современных танцев);
- упражнения с детскими музыкальными инструментами (игра на элементарных– музыкальных инструментах (погремушка, металлофон, бубен, ксилофон, барабан, румба, маракас, треугольник, тарелки и др.);
- декламация песен под музыку (выразительная декламация песен под музыкальное– сопровождение и управление педагога, воспроизведение ритмического рисунка мелодии, ее темпа, динамических оттенков, характера звуковедения (плавно, отрывисто), соответствующей манере исполнения (легко, более твердо и др.).

## **ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ С ОВЗ**

Рабочая программа составлена с учётом специфики классного коллектива, в их основу положены следующие принципы:

- принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;
- принцип коррекционной направленности образовательного процесса;
- принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;
- онтогенетический принцип;
- принцип преемственности, предполагающий при проектировании АООП начального общего образования ориентировку на программу основного общего образования, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с задержкой психического развития;

– принцип целостности содержания образования, поскольку в основу структуры содержания образования положено не понятие предмета, а — «образовательной области»;

– принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися с задержкой психического развития всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;

– принцип переноса усвоенных знаний, умений, и навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;

– принцип сотрудничества с семьей.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и поведения. У обучающихся можно отметить выраженные в разной степени недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции, нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Для обеспечения особых образовательных потребностей обучающихся необходимо:

– преподносить новый материал развернуто, пошагово (полезен прием детального руководства выполнением конкретного задания) Значительное время следует отводить практическому закреплению материала (моделирование частей текста, включение языковых правил в речевую практику) Необходимо использовать вариативные задания с условно-графическими схемами, с иллюстрациями, задания на подбор, группировку и исключение лишних слов и пр.

– систематически повторять пройденный материал для закрепления изученного и усвоения нового.

Настоятельно рекомендуется по возможности облегчать выполнение заданий на самостоятельное письмо (использование тетрадей с разлиновкой «сетка», обозначение точкой красной строки, комментированное письмо с указанием границ предложений, пробелом между словами в предложении, пробела между предлогом и словом). Технические недочеты в письменных работах могут становиться объектом критики лишь в том случае, когда ученик очевидно не старается выполнить задание правильно.

Полезно обучать умению соотносить достигнутый результат с эталонным (выбор самого удачного предложения, высказывания).

Обучающиеся, которым рекомендовано обучение по варианту 7.2, нуждаются также в том, чтобы на уроках учитель:

– преподносил новый материал предельно развернуто, демонстрируя и проговаривая способы действия;

– отводил значительное место практическому закреплению материала (работа с моделями, схемами, включение языковых знаний в речевую практику);

- систематически повторял пройденный материал, демонстрировал связь между предметами, показывал необходимость усвоения нового материала для решения учебных задач;

- вовремя и обоснованно хвалил ученика, поддерживая интерес к обучению и закрепляя привычку правильно выполнять учебные действия.

Для обучающихся с ЗПР необходимо создание благоприятных условий для проведения контрольных, проверочных работ и тестов:

- привычную обстановку в классе (присутствие своего учителя, наличие привычных мнестических опор, наглядных схем, шаблонов);

- адаптирование инструкции (упрощение формулировок по грамматическому и семантическому оформлению; упрощение многозвеньевой инструкции посредством деления ее на короткие смысловые единицы, задающие поэтапность (пошаговость) выполнения задания; в дополнение к письменной инструкции к заданию, при необходимости, она дополнительно прочитывается педагогом вслух в медленном темпе с четкими смысловыми акцентами);

- при необходимости адаптирование текста заданий (более крупный шрифт, четкое ограничение одного задания от другого, упрощение формулировок);

- увеличение времени на выполнение заданий;

- при необходимости предоставление дифференцированной помощи: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, напоминание о необходимости самопроверки);

- возможность организовать короткого перерыва (10 – 15 мин) при нарастании утомления, истощения.

Коррекционная работа осуществляется в ходе всего учебно-образовательного процесса, при изучении предметов учебного плана и на специальных коррекционно-развивающих занятиях, где осуществляется коррекция дефектов психофизического развития обучающихся с ОВЗ и оказывается помощь в освоении нового учебного материала на уроке и в освоении АООП НОО в целом.

### **Содержание учебного предмета**

Преподавание ритмики в специальном (коррекционном) классе обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей с ЗПР средствами музыкально-ритмической деятельности. Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших школьников с ЗПР, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

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 процессе выполнения специальных упражнений под музыку, осуществляется развитие представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: мячами, лентами, ложками, трещетками, бубном и т. д., развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений, координацию, чувство ритма. 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 окраска, 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. 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.

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин. Основное содержание учебного материала составляют упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

### **Место курса в учебном плане**

Изучение курса «Ритмика» тесно связано с изучением учебных предметов «Музыка», «Физическая культура», а также курсом «Психокоррекционные занятия». Его реализация может быть связана с выполнением программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, направленной на поддержание физического и психологического здоровья обучающихся.

Курс «Ритмика» изучается с 2 по 4 класс из расчёта 1 ч в неделю - всего 34ч в год.

### **Планируемые результаты**

ФГОС АООП НОО ОВЗ устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета:

#### **1. Личностные результаты**

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **2. Метапредметные 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 межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## **Содержание курса**

### **2 класс**

#### Упражнения на ориентировку в пространстве.

- 1.1. Правильное исходное положение.
- 1.2. Ходьба и бег по ориентирам.
- 1.3. Построение и перестроение.
- 1.4. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга.

#### Ритмико-гимнастические упражнения.

- 2.1. Общеразвивающие упражнения.
- 2.2. Упражнения на координацию движений.
- 2.3. Упражнения на расслабление мышц.

### **3 класс.**

#### Упражнения с детскими музыкальными инструментами.

- 1.1. Упражнения для кистей рук.
- 1.2. Отстукивание простых ритмических рисунков на музыкальных инструментах.
- 1.3. Игра на музыкальных (детских) инструментах.

#### Музыкальные игры.

- 2.1. Ритмические движения в соответствии с различным характером музыки.
- 2.2. Имитационные упражнения и игры (игры на подражание конкретным образам).
- 2.3. Музыкальные игры с предметами.
- 2.4. Игры с пением или речевым сопровождением.

### **4 класс.**

#### Музыкальные игры.

- 1.1. Ритмические движения в соответствии с различным характером музыки.
- 1.2. Имитационные упражнения и игры (игры на подражание конкретным образам).
- 1.3. Музыкальные игры с предметами.
- 1.4. Игры с пением или речевым сопровождением.

#### Танцевальные упражнения.

- 2.1. Знакомство с танцевальными движениями.
- 2.2. Разучивание детских танцев.
- 2.3. Презентация и показ детских танцев.

## Календарно-тематическое планирование

2 класс

| № урока        | Количество часов | Тема урока                                     | Дата проведения |          | Примечание |
|----------------|------------------|--|-----------------|----------|------------|
|                |                  |  | по плану        | по факту |            |
| <b>Ритмика</b> |                  |  |                 |          |            |
| 1              | 1                | Инструктаж по ТБ. Введение. Что такое ритмика. |                 |          |            |
| 2              | 1                | Разминка. Поклон.                              |                 |          |            |
| 3              | 1                | Постановка корпуса. Основные правила.          |                 |          |            |
| 4              | 1                | Позиции рук. Основные правила.                 |                 |          |            |
| 5              | 1                | Игры на свежем воздухе.                        |                 |          |            |
| 6              | 1                | Позиции ног. Основные правила.                 |                 |          |            |
| 7              | 1                | Общеразвивающие упражнения.                    |                 |          |            |
| 8              | 1                | Ритмико-гимнастические упражнения.             |                 |          |            |
| 9              | 1                | Движения на развитие координации.              |                 |          |            |
| 10             | 1                | Бег и подскоки.                                |                 |          |            |
| 11             | 1                | Разминка на все группы мышц.                   |                 |          |            |
| 12             | 1                | Игры на свежем воздухе.                        |                 |          |            |
| 13             | 1                | Движения по линии тела.                        |                 |          |            |
| 14             | 1                | Игры под музыку.                               |                 |          |            |
| 15             | 1                | Комбинация слоник.                             |                 |          |            |
| 16             | 1                | Комплекс общеразвивающих упражнений.           |                 |          |            |
| 17             | 1                | Упражнение на развитие гибкости.               |                 |          |            |
| 18             | 1                | Подвижные игры.                                |                 |          |            |
| 19             | 1                | Позиции в паре. Основные правила.              |                 |          |            |
| 20             | 1                | Танец «Диско». Элементы танца.                 |                 |          |            |
| 21             | 1                | Отработка движений в танце.                    |                 |          |            |
| 22             | 1                | Комплекс общеразвивающих упражнений.           |                 |          |            |
| 23             | 1                | Подвижные игры.                                |                 |          |            |
| 24             | 1                | Упражнения на развитие                         |                 |          |            |



|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
|    |   | всех групп мышц.  |  |  |  |
| 25 | 1 | Комплекс упражнений, направленный на профилактику развития плоскостопия.                    |  |  |  |
| 26 | 1 | Танцевальная комбинация ладошки.  |  |  |  |
| 27 | 1 | Разучивание разминки. Тесты, оценивающие эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья. |  |  |  |
| 28 | 1 | Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Дискотанец "Вару-вару".                |  |  |  |
| 29 | 1 | Позиции рук. Основные правила.  |  |  |  |
| 30 |   | ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног.   |  |  |  |
| 31 | 1 | Движения на развитие координации. Бег и подскоки.   |  |  |  |
| 32 | 1 | Танец "Полкинс". Элементы танца.  |  |  |  |
| 33 | 1 | Красота движений в Танце "Полкинс".   |  |  |  |
| 34 | 1 | Закрепление. Танец "Полкинс".   |  |  |  |

### 3 класс

| № урока        | Количество часов | Тема урока  | Дата проведения |          | Примечание |
|----------------|------------------|---|-----------------|----------|------------|
|                |                  |   | по плану        | по факту |            |
| <b>Ритмика</b> |                  |   |                 |          |            |
| 1              | 1                | Инструктаж по ТБ. Введение. Что такое ритмика.                          |                 |          |            |
| 2              | 1                | Разучивание разминки.   |                 |          |            |
| 3              | 1                | Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.         |                 |          |            |
| 4              | 1                | Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). |                 |          |            |
| 5              | 1                | Элементы асимметричной гимнастики.                                      |                 |          |            |
| 6              | 1                | Основные понятия. Ходьба. Виды ходьбы.                                  |                 |          |            |

|    |   |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|
| 7  | 1 | Упражнения на развитие координации.  |  |  |  |
| 8  | 1 | Похлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.                          |  |  |  |
| 9  | 1 | Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. |  |  |  |
| 10 | 1 | Музыкально-ритмические игры "Коршун и курица", "Магазин игрушек".                |  |  |  |
| 11 | 1 | Понятие о рабочей и опорной ноге.  |  |  |  |
| 12 | 1 | Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка.  |  |  |  |
| 13 | 1 | Перестроение для танцев. Рисунок танца.  |  |  |  |
| 14 | 1 | Позиции рук. Основные правила.   |  |  |  |
| 15 | 1 | Позиции ног. Основные правила. Закрепление.                                      |  |  |  |
| 16 | 1 | Танец "Полька". Позиции в паре. Основные правила.                                |  |  |  |
| 17 | 1 | Прослушивание музыкальных произведений.<br>Партерный экзерсис                    |  |  |  |
| 18 | 1 | Музыкально-ритмические игры "Коршун и курица", "Магазин игрушек".                |  |  |  |
| 19 | 1 | Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина                           |  |  |  |
| 20 | 1 | Народно-хореографический танец. Позиции ног, рук. Упражнения на выстукивания.    |  |  |  |
| 21 | 1 | Отработка движений.  |  |  |  |
| 22 | 1 | Первый танцевальный элемент «Квадрат», «Крест».                                  |  |  |  |
| 23 | 1 | Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом.                  |  |  |  |
| 24 | 1 | Простейшие   |  |  |  |

|    |   |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|
|    |   | танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп |  |  |  |
| 25 | 1 | Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”.      |  |  |  |
| 26 | 1 | Разучивание позиций рук и ног  |  |  |  |
| 27 | 1 | Наклоны и повороты с хореографической точки зрения                     |  |  |  |
| 28 | 1 | Гимнастические элементы.   |  |  |  |
| 29 | 1 | Ритмические упражнения в различных комбинациях.                        |  |  |  |
| 30 | 1 | Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”.      |  |  |  |
| 31 | 1 | Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.      |  |  |  |
| 32 | 1 | Три подразделения в танце и музыке. Общее понятие.                     |  |  |  |
| 33 | 1 | Марш. Понятие о марше, ритмический счет.                               |  |  |  |
| 34 | 1 | Три «кита» в музыке. Песня и танец.                                    |  |  |  |

#### 4 класс

| № урока        | Количество часов | Тема урока  | Дата проведения |          | Примечание |
|----------------|------------------|---|-----------------|----------|------------|
|                |                  |   | по плану        | по факту |            |
| <b>Ритмика</b> |                  |   |                 |          |            |
| 1              | 1                | Инструктаж по ТБ. Введение. Что такое ритмика.                  |                 |          |            |
| 2              | 1                | Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. |                 |          |            |
| 3              | 1                | Упражнения на развитие координации.                             |                 |          |            |
| 4              | 1                | Движения по линии танца. Перестроения для танцев.               |                 |          |            |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
| 5  | 1 | Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).        |  |  |  |
| 6  | 1 | Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).                        |  |  |  |
| 7  | 1 | Движение на развитие координации. Элементы асимметричной гимнастики.            |  |  |  |
| 8  | 1 | Музыкально-ритмические игры “Я и мир вокруг нас”, “Шаг”, “Волк и заяц”.         |  |  |  |
| 9  | 1 | Позиции рук. Основные правила.  |  |  |  |
| 10 | 1 | Позиции ног. Основные правила.  |  |  |  |
| 11 | 1 | Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).        |  |  |  |
| 12 | 1 | ”Красота движений” - компоновка ОРУ.  |  |  |  |
| 13 | 1 | Партерный экзерсис.   |  |  |  |
| 14 | 1 | Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).                        |  |  |  |
| 15 | 1 | Партерный экзерсис.   |  |  |  |
| 16 | 1 | Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”.               |  |  |  |
| 17 | 1 | Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. |  |  |  |
| 18 | 1 | Упражнения на укрепление мышц брюшного пояса.                                   |  |  |  |
| 19 | 1 | Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.                                  |  |  |  |
| 20 | 1 | Музыкально-ритмические игры “Я и мир вокруг нас”, “Шаг”, “Волк и заяц”.         |  |  |  |
| 21 | 1 | Фигурный вальс. Классический экзерсис.  |  |  |  |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
| 22 | 1 | Классический экзерсис.<br>Позиции ног, позиции рук                              |  |  |  |
| 23 | 1 | Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. |  |  |  |
| 24 | 1 | Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).        |  |  |  |
| 25 | 1 | Классический экзерсис.<br>Постановка тела.                                      |  |  |  |
| 26 | 1 | Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.                         |  |  |  |
| 27 | 1 | Партерный экзерсис.   |  |  |  |
| 28 | 1 | Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).                        |  |  |  |
| 29 | 1 | Позиции ног, рук в паре.<br>Отработка движений.                                 |  |  |  |
| 30 | 1 | Музыкально-ритмические игры “Я и мир вокруг нас”, “Шаг”, “Волк и заяц”.         |  |  |  |
| 31 | 1 | Традиции народа в своеобразии движений.<br>Танец “Дружба народов”.              |  |  |  |
| 32 | 1 | Танец “Вальс”. Понятие о сложной координации.<br>Ведение в паре.                |  |  |  |
| 33 | 1 | Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. |  |  |  |
| 34 | 1 | Музыкально-ритмический комплект игр “Последний герой”.                          |  |  |  |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 504707717602515670935380417862998762092077159080

Владелец Тарасова Тамара Георгиевна

Действителен с 07.03.2023 по 06.03.2024