РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Министерство образования Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области

«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»

структурное подразделение

школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы

Рассмотрено: на заседании ШМО учителей начальных классов протокол № 2 от 18.06.2025 г.	Рассмотрено: на заседании педсовета протокол № 4 от 19.06.2025 г.	Утверждено: приказом директора № 339 - од от 26.06.2025 г.
---	--	--

**Рабочая программа
коррекционного курса
«Ритмика»
для обучающихся 1-4 классов
(АООП УО, 1 вариант)**

**Составитель:
Соловьева
Наталья
Александровна,
учитель
I категории**

Камышлов, 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» для обучающихся 1-4 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальные нарушения), приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. №1599, на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2022г. № 1026.

В системе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) курс «Ритмика» в школе является важным звеном в общей системе коррекционной работы. Данный курс направлен на коррекцию недостатков психического и физического развития детей.

У детей с умственной отсталостью нарушены двигательные функции, общая и речевая моторика. У детей с умственной отсталостью наблюдается резкое снижение внимания к музыкальному звучанию, недостаточность эмоциональной отзывчивости на музыку (остаются безучастными к звучанию и спокойных лирических мелодий, и маршевой музыки). Детям свойственны неадекватные эмоциональные проявления при восприятии различных характерных пьес и песен, что связано с общим нарушением эмоционально-волевой сферы слабостью интереса к окружающим предметам и явлениям вообще.

Цель курса:

Развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

Задачи курса:

- Развивать восприятие музыкальных образов и способность выражать их в движениях;
- Научить согласовывать движения с характером музыки наиболее яркими средствами выразительности;
- Развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления);
- Развивать чувство ритма, темпа, проводить коррекцию общей и речевой моторики, пространственной ориентировки;
- Научить школьников правильно и осмысленно двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением;
- Выработать достаточно прочные навыки выполнения упражнений;
- Развивать координацию движений;
- Развивать умение слушать музыку
- Научить выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением;
- Развивать творческие способности личности.

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, игры под музыку; танцевальные упражнения).

Ввиду психологических особенностей детей с нарушениями познавательной деятельности с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

Совершенствование движений и сенсомоторного развития:

- развитие мелкой моторики и пальцев рук;
- развитие артикуляционной моторики.

Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- коррекция - развитие восприятия, представлений, ощущений;
- коррекция - развитие двигательной памяти;
- коррекция – развитие внимания;
- формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина);
- развитие пространственных представлений и ориентации;
- развитие представлений о времени.

Развитие различных видов мышления:

- развитие наглядно – образного мышления;
- развитие словесно – логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

Развитие основных мыслительных операций:

- развитие умения сравнивать, анализировать;
- развитие умения выделять сходство и различия понятий.

Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:

- развитие инициативности, стремление доводить начатое дело до конца;
- формирование умения преодолевать трудности;
- воспитание способности самостоятельно принимать решения;
- формирование устойчивой и адекватной самооценки.

Коррекция развития речи:

- развитие фонематического слуха, зрительного и слухового восприятия.

Описание места коррекционного курса в учебном плане

Коррекционный курс «Ритмика» входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений, в коррекционно-развивающую область. На изучение курса в 1 классе отведено 1 час в неделю (33 часа за год), в 2 - 4 классе отведен – 1 час в неделю (34 часа в год).

Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты:

- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.
- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки.
- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Планируемые предметные результаты

Минимальный уровень:

- Уметь слушать музыку;
- Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному;
- Выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя;
- Активно прихлопывать и притопывать вместе с учителем;
- Слушать и правильно выполнять инструкцию учителя.

Достаточный уровень:

- Уметь слушать музыку до конца, узнавать знакомую мелодию;
- Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному;
- Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.

Содержание учебного курса «Ритмика»:

Программа состоит из четырех направлений:

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц);
- игры под музыку;
- танцевальные упражнения.

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

Обучающиеся 1 класса

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.

2. Ритмико – гимнастически упражнения Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (гимнастические палки, малые мячи). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, 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. Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, 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. 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).

3. 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 раздражителях, образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека). Игры с пением или речевым сопровождением.

4. Танцевальные упражнения 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, 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». Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия. Танец «Лавата», «Если нравится тебе, то делай так!» Танец «Стирка» Танец «Весёлая пара» Танец «Чебурашка».

Обучающиеся 2 класса

1. Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы; «Трехчетвертные стереотипы», 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 6 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, переключивать с места на место.

2. Ритмико – гимнастически упражнения Обще-развивающие 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 (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).

3. 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. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Музыкальные игры с предметами.

4. 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. Танцы и пляски; Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек». Парная пляска. Чешская народная мелодия. Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку». Танец Чешский танец - «Полька - Аннушка» Танец «Пингвины». Танец «Вару- вару». Танец «Казачок».

Обучающиеся 3 класса

1. Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы; «Затактовые стереотипы», 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.

2. 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. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

3. 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. 4. 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 полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки.

Обучающиеся 4 класса

1. 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 обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

2. 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. Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. 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).

3. 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. Танцевальные упражнения, исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе.

4. Танцевальные упражнения. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев. -Танец «Модный рок» - Танец Фигурный вальс» - Танец «Сиртаки».

Формы организации учебного процесса для 1-4 классов.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка. Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: муз. грамота, беседы о хореографическом искусстве. Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми 3 и 4 классов проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса:

1. Материально – техническое обеспечение

- учебно-практическое оборудование: -индивидуальные коврики для выполнения упражнений (12шт), мячи (12шт), обручи (10шт), скакалки (10шт), гантели (10шт), гимнастические палки (10шт), эспандеры (10шт), мешочки с песком (12шт), танцевальный зал оборудованный: - широкая зеркальная стена. Магнитофон.

2. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) /мин-во образования и науки РФ. - М.: Просвещение, 2019, 1-4 классы.
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

- Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст] / Т. Барышникова. – М.: Айрис-пресс, 2023. – 366с.
- Бекина, С. И. Музыка и движение [Текст]: упражнения, игры и пляски для детей с 8 лет / Бекина С. И., Ломова Т. П., Соковнина Е. Н. – М.: Просвещение, 2023. - 407с.
- Ваганова, А. Я. Основы классического танца [Текст] / А. Я. Ваганова. – С.-Пб.: Лань, 2020. – 358с.
- Никольская О.С. Дети с расстройствами аутистического спектра /О.С. Никольская, С.А. Розенблюм. – М.: Просвещение, 2023
- Пустовойтова, М.Б. Ритмика для детей [Текст]: учебно-методическое пособие / М.Б. Пустовойтова. – М.: ВЛАДОС, 2022. – 284с.

Тематическое планирование «Ритмика» 1 класс (33 часа)

Основное содержание по темам	Количество часов
1. Инструктаж по ТБ	1
2. Урок-игра Танцевальная игра «Один плюс все!»	1
3. Урок-путешествие в мир танца	1
4. Игра на внимание «Быстро по местам!»	1
5. Ритмика гимнастические упражнения	1
6. Игра «Повтори»	1
7. Перестроения. «Змейка»	1
8. Перестроения, «Шахматы»	1
9.Разминка	1
10. Позиции ног: I, II, III, V, VI.	1
11. Игра «Потолок - пол»	1
12.Обще-развивающие упражнения	1
13. «Хоровод». Перекаты стопы	1
14. «Хоровод». Перекаты стопы	1
15. Движения на развитие координации	1
16. Ходьба с координацией рук и ног	1
17.Ритмические комбинации	1
18.Ритмические комбинации	1
19. Танцевальные упражнения: повороты, хлопки, подскоки	1
20. Танцевальные упражнения: повороты, хлопки, подскоки	1
21. Закрепление изученных упражнений	1
22. Танцевальный этюд «Пяточка - носочек»	1
23. Галоп	1
24. Бег и подскоки	1
25. Приставной шаг	1
26. Игра «Коршун»	1
27. Игра «Потолок - пол»	1
28. Упражнения на развитие тела под музыку	1
29 Игра «Танцевальный паровоз!»	1
30. Игра «Встаньте в круг по...»	1
31. Игра «Кто быстрее»	1
32. Игра «Дальше и быстрее»	1
33. Определение такта в музыке	1
ВСЕГО:	33 ч

2 класс (34 часа)

Основное содержание по темам	Количество часов
1. Инструктаж по ТБ	1
2. Урок-игра «Давайте познакомимся»	1
3. Упражнения на ориентировку	1
4. Игра на внимание «Быстро по местам!»	1
5. Ритмика гимнастические упражнения	1
6. Игра «Повтори»	1
7. Перестроения. «Змейка»	1
8. Перестроения, «Шахматы»	1
9. Позиции ног: I, II, III, V, VI.	1
10. Танцевальная игра «Один плюс все!»	1
11.Обще-развивающие упражнения	1
12.Обще-развивающие упражнения	1
13. «Хоровод». Перекаты стопы	1
14. «Хоровод». Перекаты стопы	1
15. Движения на развитие координации	1
16. Ходьба с координацией рук и ног	1
17.Ритмические комбинации	1
18.Ритмические комбинации	1
19. Танцевальные упражнения: повороты, хлопки, подскоки	1
20. Танцевальные упражнения: повороты, хлопки, подскоки	1
21. Закрепление изученных упражнений	1
22. Танцевальный этюд «Пяточка - носочек»	1
23. Танцевальный этюд «Пяточка - носочек»	1
24. Бег и подскоки	1
25. Игра «Золотые ворота»	1
26. Игра «Коршун»	1
27. Игра «Потолок - пол»	1
28. Упражнения на развитие тела под музыку	1
29 Игра «Танцевальный паровоз!»	1
30. Игра «Встаньте в круг по...»	1
31. Игра «Кто быстрее»	1
32. Игра «Дальше и быстрее»	1
33. Игра «Кто быстрее»	1
34.Подвижные игры	1
ВСЕГО:	34 ч

3 класс (34 часа)

Основное содержание по темам	Количество часов
1. Инструктаж по технике безопасности	1
2. Ритмическое исполнение (хлопки, выстукивание, притоп)	1
3. Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне.	1
4. Повороты и наклоны корпуса	1
5. Танцевальная зарядка	1
6. Разминка.	1
7. Упражнения для рук	1
8. Обще-развивающие упражнения	1
9. Обще-развивающие упражнения	1
10. Ритмическая схема	1
11. Ритмические упражнения с (мячом и обручем).	1
12.Общеразвивающие упражнения	1

13.Общеразвивающие упражнения	1
14.Общеразвивающие упражнения	1
15. Танцевальные движения в разном темпе	1
16. Танцевальные движения в разном темпе	1
17. Ритмические комбинации	1
18.Ритмические комбинации	1
19. Характер танцевальной музыки	1
20. Координация движений	1
21. Плавность движений	1
22. Закрепление изученных упражнений	1
23. Жанры музыки: марш	1
24. Жанры музыки: песня	1
25. Жанры музыки: танец	1
26. Вращения на месте	1
27. Вербочка, присядки	1
28. Закрепление изученного	1
29. Подвижные игры	1
30. Подвижные игры	1
31. Игра «Кто быстрее»	1
32. Игра «Дальше и быстрее»	1
33. Игра «Коршун»	1
34. Подвижные игры	1
ВСЕГО:	34 ч

4 класс (34 часа)

Основное содержание по темам	Количество часов
1. Инструктаж по технике безопасности	1
2. Основные танцевальные правила	1
3. Приветствие, постановка корпуса	1
4. Хлопки, выстукивания, притоп	1
5.Разминка	1
6. Разминка	1
7. Обще-развивающие упражнения	1
8. Обще-развивающие упражнения	1
9. Похлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	1
10. Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне	1
11. Повороты и наклоны корпуса	1
12. Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина	1
13. Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина	1
14. Обще-развивающие упражнения	1
15. Обще-развивающие упражнения	1
16. Обще-развивающие упражнения	1
17. Понятие о рабочей и опорной ноге	1
18. Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°	1
19. Растяжка	1
20. Первый танцевальный элемент «Крест»	1
21. Первый танцевальный элемент «Крест»	1
22.Танцы. Танец «Стирка»	1
23.Танцы. Танец «Стирка»	1
24. Разучивание позиций рук	1

25. Разучивание позиций ног	1
26. Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками.	1
27. Движения плечами, бедрами, руками.	1
28. Ритмические комбинации. Комбинация «Ладшки»	1
29. Ритмические комбинации. Комбинация «Ладшки»	1
30. Гимнастические элементы	1
31. Ритмические упражнения в различных комбинациях	1
32. Упражнения на дыхание, развития правильной осанки	1
33. Игра «Кчка»	1
34. Игра «Сова и мыши»	1
ВСЕГО:	34 ч

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139459965

Владелец Бочкарева Елена Еварестовна

Действителен с 26.02.2025 по 26.02.2026