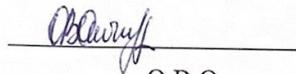


Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Астраханской области для обучающихся, воспитанников с
ограниченными возможностями здоровья «Общеобразовательная школа-
интернат № 5»

РАССМОТРЕНО

методическим объединением
учителей предметников



О.В.Отчик

Протокол №1
от «26» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР



А.А.Вострикова

Протокол №1
от «26» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
ГКОУ АО «ОШИ 5»



А.Н. Рыбин

Приказ №
от «29» августа 2024 г.

Рабочая программа
коррекционного курса «Ритмика»
5,6,7,8,9 «а», 6,7 «б» классов
на 2024 – 2025 учебный год

Составитель:
Т.А. Киселева
учитель

Астрахань, 2024

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по коррекционному курсу «Ритмика» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (*вариант 1*), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г.

№1026.

ФАООПУО (*вариант 1*) адресована обучающимся с *легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)* с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Программа по ритмике для обучающихся 5-11-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы 1-4-х классов.

Цель программы обучения: развитие двигательной активности обучающегося в процессе восприятия музыки. Необходимость осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности

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.

Задачи программы обучения:

Образовательные:

- формирование временных, пространственных представлений;
- обучение навыкам танцевального мастерства;
- формирование умений соотносить движения с музыкой;
- овладение свободой движения;
- формирование системы знаний, умений, навыков по основам ритмики.

Развивающие:

- исправление недостатков физического развития; развитие познавательной деятельности и общего развития учащихся;
- развитие физических данных, координации движений, пластичности;
- танцевальной памяти, выносливости;

- развитие внимательности, творческого воображения и фантазии через комбинации;
- развитие артистических способностей.
- развитие функциональной грамотности.

Воспитательные:

- воспитание музыкальных способностей;
- активизация творческих способностей;
- воспитание любви и интереса к предмету ритмики;
- психологическое раскрепощение учащихся;
- приобщение к танцевальному искусству;
- приобщение ребёнка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

-

воспитание положительных качеств личности: настойчивость, самостоятельность, любознательность, дисциплинированность, дружелюбие, коллективизм

2. Общая характеристика учебного предмета

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших умственно отсталых школьников, 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.

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 типы учебных занятий:

урок изучения нового учебного материала;

урок закрепления и применения знаний;

урок обобщающего повторения и систематизации знаний;

урок контроля знаний и умений.

нетрадиционные формы уроков: интегрированный, урок-игра, практическое занятие, урок-презентация.

Основным типом урока является комбинированный.

Виды и формы организации учебного процесса

коллективная;

групповая;

индивидуальная работа;

работа в парах.

3. Личностные и предметные результаты.

Программа обеспечивает достижение выпускниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

Ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

Развитие двигательной активности;

Формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала;

Развитие танцевальных навыков;

Метапредметные:

Знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа.

Иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.

Познавательные:

Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;

Навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;

Регулятивные

использование речи для регуляции своего действия;

адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;

умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;

Коммуникативные:

В процессе обучения дети учатся:

работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных; обращаться за помощью;

предлагать помощь и сотрудничество;

слушать собеседника;
договариваться и приходить к общему решению;
формулировать собственное мнение и позицию;
осуществлять взаимный контроль;
адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

4. Планируемы предметные результаты.

Минимальный уровень

Учащиеся должны уметь:

- готовиться к занятиям, входить в зал организованно под музыку, занимать правильное исходное положение;
- ходить свободным естественным шагом;
- ходить и бегать по кругу;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять игровые и плясовые движения по слепому показу учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии с звучанием музыки.

Достаточный уровень

Учащиеся должны уметь:

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

5. Содержание учебного предмета.

Программа по ритмике состоит из 5 разделов:

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; сопровождать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, прохлопывание 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 стряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела спяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

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

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

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и форм ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичными т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.

Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с

предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

Данная программа рассчитана: 5 кл. — 34 часа, 6 кл. — 34 часа, 7 кл. — 34 часа, 8 - 34 часа, 8 - 34 часа количество учебных недель — 34. На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы. В начале и конце каждого урока должны выполняться упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение. В зависимости от целей и задач конкретного урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени (по собственному усмотрению).

6. Описание материально-технического обеспечения.

Технические средства обучения:

Персональный компьютер.

Мультимедийный проектор и экран.

Комплект звуковоспроизводящей аппаратуры: микрофоны, усилитель звука, микшер, динамики.

Музыкальная портативная колонка.

Экранно-звуковые пособия:

Аудиозаписи.

Учебно – практическое оборудование:

Гимнастические палки, ленты, обручи, балансиры, шары.

Комплект детских музыкальных инструментов.

Народные инструменты.

5 А	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов
1		Введение. Что такое ритмика. Правила.	1
2		Основные танцевальные правила.	1
3		Первый ритмический рисунок (хлопки, выстукивания, притоп).	1
4		Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1
5		Музыкально-подвижные игры (игры с пением и речевым сопровождением; сюжетно-игровые занятия).	1
6		Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.С использованием ИКТ.	1
7		Разучивание движений танцевальной зарядки. Упражнения для рук.	1
8		Разучивание движений танцевальной композиции.	1
9		Разучивание движений танцевальной композиции	1
10		Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	1
11		Музыкально-подвижные игры (игры с пением и речевым сопровождением; сюжетно-игровые занятия).	1
12		Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1
13		Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1
14		Музыкально-ритмические игры.	1
15		Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
16		Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1
17		Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1
18		Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	1

19		Упражнения на расслабление мышц.	1
20		Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	1
21		Музыкальные, танцевальные темы.	1
22		Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	1
23		Сюжетно-музыкальная игра.	1
24		Комплекс упражнений на развитие внимания.	1
25		Комплекс упражнений на растяжку.	1
26		Упражнения на формирование правильной осанки.	1
27		Пальчиковая гимнастика; игровой самомассаж.	1
28		Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	1
29		Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1
30		Упражнения с элементами йоги.	1
31		Ритмические упражнения.	1
32		Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
33		Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	1
34		Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	1

Календарно-тематическое планирование 6 А, Б класс

№ уро ка	Дата проведе ния	Тема урока	Кол- во часов
1		Введение. Что такое ритмика.	1
2		Основные движения, понятия. Музыкальная разминка.	1
3		Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1
4		Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1
5		Музыкально-ритмические игры “Двигайся - замри”, “Самолет».	1
6		ОРУ. Танцевальная зарядка.	1
7		Танцы народов РФ. Особенности и костюмы. ИКТ	1
8		Разучивание движений танцевальной композиции.	1
9		Разучивание движений танцевальной композиции.	1
10		Движения по линии танца. Ориентация на сцене.	1
11		Перестроение для танцевальных композиций.	1
12		Музыкально-ритмические игры “Чу-чу-ва”, “Шаг”.	1
13		Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела.	1
14		Разучивание разминки.	1
15		Позиции рук. Основные правила.	1

16		Упражнения на развитие координации.	1
17		ОРУ на укрепление мышц спины, рук.	1
18		Отработка движений танца. Постановка в пары.	1
19		Музыкально-ритмические игры “Ручки-ножки”, “Шаг”.	1
20		Ору. Упражнения на развитие координации	1
21		Музыкально-ритмические игры. Ритмопластика.	1
22		Разучивание танца “Матрешки”.	1
23		Танец “Матрешки”. Элементы танца.	1
24- 25		Коррекция ориентировки в пространстве (оптико-пространственного восприятия)	2
26		Закрепление. Танец “Матрешки”.	1
27		Разучивание простейших асанов (поз) йоги	1
28		Разучивание простейших асанов (поз) йоги	1
29		Упражнения с элементами йоги.	1
30		Разучивание простых упражнений на развитие координации	1
31		Музыкально-ритмические игры “Чу-чу-ва”, “Шаг”.	1
32		Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Диско-танец “Арам-зам-зам”.	1
33		Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Диско-танец “Арам-зам-зам”.	1
34		Упражнения с элементами йоги.	1

Календарно-тематическое планирование 7 А класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов
1		Введение. Изучение правил поведения во время занятий танцевально-ритмической гимнастикой.	1
2		Первый подход к ритмическому исполнению.	1
3		Ритмические рисунки. Построения. Перестроения.	1
4		Элементы ассиметричной гимнастики.	1
5		Музыкально-ритмические игры.	1
6		Танцы народов РФ. Особенности и костюмы.	1
7		Разучивание движений танцевальной композиции.	1
8		Разучивание движений танцевальной композиции.	1
9		Отработка движений танца.	1
10		Музыкально-ритмические игры .	1
11		Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение. Правильное исходное положение.	1
12		Понятие «приставной шаг». Упражнения на растяжку.	1
13		Ритмико-гимнастические упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами.	1

15		Позиции рук. Основные правила.	1
16		Позиции ног. Основные правила. Закрепление.	1
17		Разучивание простейших асанов (поз) йоги.	1
18		Разучивание простейших асанов (поз) йоги.	1
19		Музыкально-ритмические игры “Ручки - ножки”, “Фиксики”.	1
20		Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина	1
21		Постановка движений танцевальной композиции.	1
22		Ритмико-гимнастические упражнения Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами.	1
23		Игры под музыку. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамики.	1
24		Игры под музыку. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамики.	1
25		Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп	1
26		Музыкально-ритмические игры “Самолет”, “Двигайся -, замри”.	1
27		Отработка элементов танцевальной композиции.	1

28		Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1
29		Гимнастические элементы.	1
30		Ритмические упражнения в различных комбинациях.	1
31		Музыкально-ритмические игры “4 шага”, “Чу-чу-ва”.	1
32		Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1
33		Прослушивание музыкальных произведений. Партерный экзерсис.	1
34		Музыкально-ритмические игры “4 шага”, “Чу-чу-ва”.	1

Календарно-тематическое планирование 7 Б класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов
1		Введение. Изучение правил поведения во время занятий танцевально-ритмической гимнастикой.	1
2		Первый подход к ритмическому исполнению.	1
3		Ритмические рисунки. Построения. Перестроения.	1
4		Элементы ассиметричной гимнастики.	1
5		Танцы народов РФ. Особенности и костюмы.	1
6		Разучивание движений танцевальной композиции.	1
7		Отработка движений танцевальной композиции.	1
8		Разучивание движений танцевальной композиции.	1
9		Упражнения на развитие баланса.	1
10		Музыкально-ритмические игры .	1
11		Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение. Правильное исходное положение.	1
12		Понятие «приставной шаг». Упражнения на растяжку.	1
13		Ритмико-гимнастические упражнения.	1

		Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами.	
15		Позиции рук. Основные правила.	1
16		Позиции ног. Основные правила. Закрепление.	1
17		Разучивание простейших асанов (поз) йоги.	1
18		Разучивание простейших асанов (поз) йоги.	1
19		Музыкально-ритмические игры “Ручки - ножки”, “Фиксики”.	1
20		Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина	1
21		Постановка движений танцевальной композиции.	1
22		Ритмико-гимнастические упражнения Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами.	1
23		Игры под музыку. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамики.	1
24		Игры под музыку. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамики.	1
25		Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп	1
26		Музыкально-ритмические игры “Самолет”, “Двигайся -, замри”.	1

27		Отработка элементов танцевальной композиции.	1
28		Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1
29		Гимнастические элементы.	1
30		Ритмические упражнения в различных комбинациях.	1
31		Музыкально-ритмические игры “4 шага”, “Чу-чу-ва”.	1
32		Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1
33		Прослушивание музыкальных произведений. Партерный экзерсис.	1
34		Музыкально-ритмические игры “4 шага”, “Чу-чу-ва”.	1

Календарно-тематическое планирование 8 А класс

1		Введение. Изучение правил поведения во время занятий танцевально-ритмической гимнастикой.	1
2		Первый подход к ритмическому исполнению.	1
3		Ритмический рисунок построения.	1
4		Основные движения танца «В ритме» .	1
5		Разучивание движений танцевальной композиции.	1
6		Разучивание движений танцевальной композиции.	1
7		Музыкально-ритмические игры.	1
8		Отработка движений танцевальной композиции.	1
9		Упражнения на развитие баланса.	1
10		Три подразделения в танце и музыке. Общее понятие. Использование ИКТ.	1
11		Приставные шаги, повороты. Синхронность.	1
12		Бальный танец основные движения.	1
13		Позиции ног, рук. Отработка движений.	1
14		Партнер и партнерша. Понятие дуэт, квартет в танце.	1
15		История образования “Вальса”. Позиции ног, рук. Отработка движений.	1

16		Основные положения рук, ног в паре.	1
17		Закрепление танца “Вальс”.	1
18		ОРУ. Партерный экзерсис. Закрепление танца “Вальс”.	1
19		Понятие “линия танца”. Общеразвивающие упражнения.	1
20		Геометрические композиции фигур (индивидуальные и коллективные).	1
21		Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1
22		Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	1
23		Марш. Понятие о марше, ритмический счет	1
24		Упражнения на связь движений с музыкой. Отработка движений танца	1
25		Упражнения ритмической гимнастики. Разучивание элементов танцевальной композиции.	1
26		Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой	1
27		Подготовительные упражнения к танцам. 1.Полуприседания. 2.Упражнения для ступни.	1
28		Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	1
29		Игровые двигательные упражнения с предметами.	1
30		Игры под музыку. Передача в движении ритмического Рисунка	1

31		Инсценировка песни. Ритмические упражнения с гимнастической палкой. Упражнение на координацию движений, расслабление мышц.	1
32		Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра.	1
33		Упражнения на релаксацию	1
34		Упражнения на расслабление мышц	1

Календарно-тематическое планирование 9 «А» класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Введение. Повторение правил поведения. ИКТ	1
2	Основные танцевальные движения в паре.	1
3	Упражнения на развитие координации, баланса.	1
4	Разучивание движений танцевальной композиции.	1
5	Разучивание движений танцевальной композиции.	1
6	Разучивание движений танцевальной композиции.	1
7	Движения на развитие координации.	1
8	Отработка движений танцевальной композиции.	1
9	Музыкально-ритмические игры.	1
10	ОРУ. Позиции ног. Основные правила.	1
11	Основные позиции вальса.	1
12	Основные позиции вальса. Компоновка движений.	1
13	Отработка позиций вальса.	1
14	Фигурный вальс. Классический экзерсис.	1
15	Партерный экзерсис.	1
16	Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1

17	Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1
18	Упражнения на укрепление мышц брюшного пояса.	1
19	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	1
20	Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	1
21	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
22	Классический экзерсис. Позиции ног, позиции рук	1
23	Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1
24	Основные позиции вальса	1
25	Классический вальс. Постановка тела.	1
26	Классический вальс. Постановка рук, ног, головы.	1
27	Партерный экзерсис. Классический вальс. Постановка рук, ног, головы.	1
28	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
29	Позиции ног, рук в паре. Отработка движений.	1
30	Позиции ног, рук в паре. Отработка движений.	1
31	Традиции народа в своеобразии движений. Танец “Вальс”.	1
32	Танец “Вальс”. Понятие о сложной координации. Ведение в паре.	1
33	Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц	1

	тела.	
34	Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861766

Владелец Рыбин Александр Николаевич

Действителен с 21.03.2024 по 21.03.2025