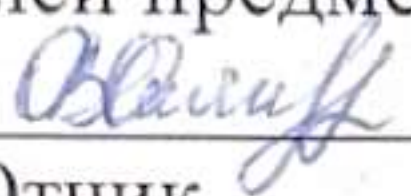


Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Астраханской области для обучающихся,  
воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
«Общеобразовательная школа-интернат № 5»

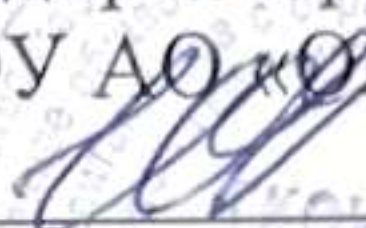
РАССМОТРЕНО  
методическим объединением  
учителей предметников

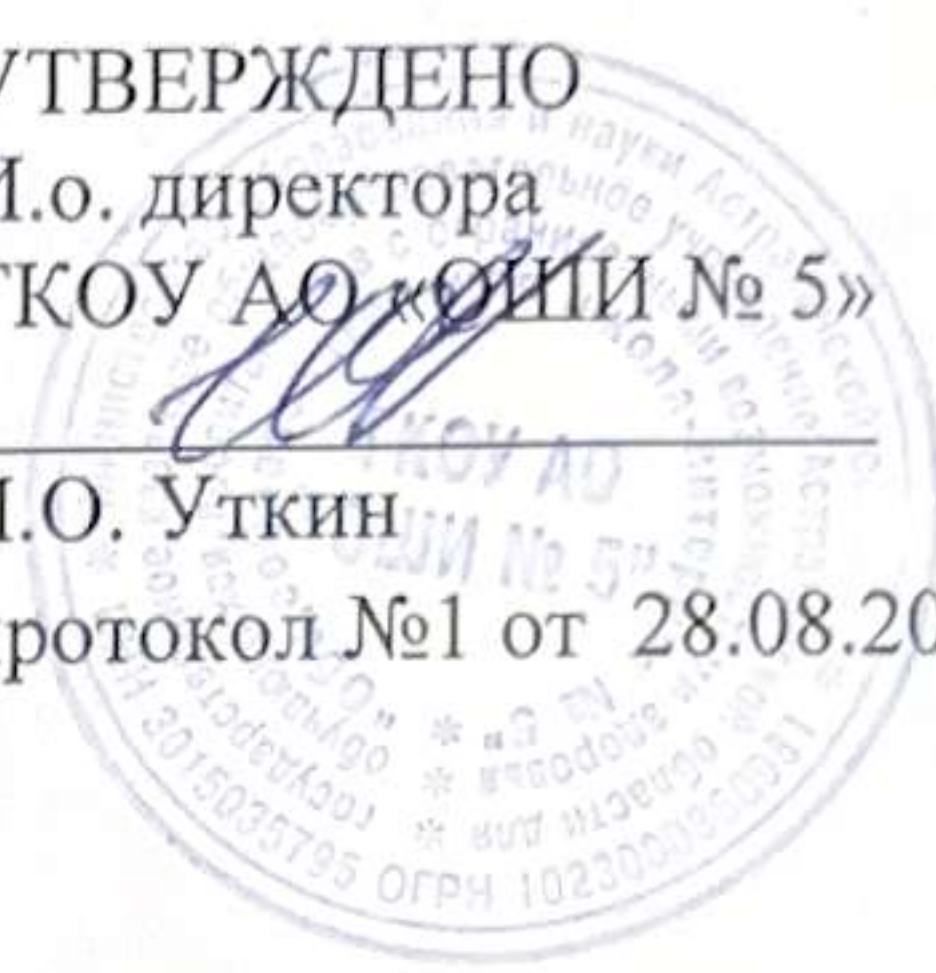
  
О.В. Отчик  
протокол №1 от 26.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора  
по УВР

  
А.А. Вострикова  
протокол №1 от 26.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО  
И.о. директора  
ГКОУ АО «ОШИ № 5»

  
И.О. Уткин  
протокол №1 от 28.08.2025 г.



**Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика»  
10 «Г», 11 «Г», 12 «Г» классов  
на 2025-2026 учебный год**

Составитель: учитель  
высшей квалификационной  
категории  
Т.А. Киселева

Астрахань, 2025

### **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 2), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. №1026.

ФАООП УО (вариант 2) адресована обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

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

### **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.

### **Планируемые результаты освоения коррекционно-развивающего курса.**

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.

### **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 поднятие 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; провожать движение рук и 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 стряхивания 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).

### **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 пианино. 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, попевок и без них.

### **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, 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: 5-12 классы – 1 час в неделю, 34 часа. 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.)

### **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.

# Календарно-тематическое планирование 10 «Г» класс

| № урока | Дата проведения | Тема урока                                                                                | Кол-во часов |
|---------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1       |                 | Введение. Изучение правил поведения во время занятий танцевально-ритмической гимнастикой. |              |
| 2       |                 | Ритмические движения, перестроения.                                                       |              |
| 3       |                 | Упражнения на ориентировку в пространстве.                                                |              |
| 4       |                 | Разучивание построений, перестроений.                                                     |              |
| 5       |                 | Упражнения на развитие координации и баланса.                                             |              |
| 6       |                 | Упражнения на развитие координации и баланса.                                             |              |
| 7       |                 | Музыкально-ритмические игры.                                                              |              |
| 8       |                 | Синхронизация и координация движений и музыки.                                            |              |
| 9       |                 | Синхронизация и координация движений и музыки.                                            |              |
| 10      |                 | Музыкально-ритмические игры.                                                              |              |
| 11      |                 | Музыкально-ритмические игры                                                               |              |
| 12      |                 | ОРУ. Развитие плавности движений.                                                         |              |
| 13      |                 | Синхронизация и координация движений и музыки.                                            |              |
| 14      |                 | Музыкально-ритмические игры.                                                              |              |
| 15      |                 | Упражнения для профилактики плоскостопия.                                                 |              |
| 16      |                 | Гимнастика. Упражнения на дыхание.                                                        |              |
| 17      |                 | Нейрогимнастика.                                                                          |              |
| 18      |                 | Упражнения на расслабление.                                                               |              |
| 19      |                 | Разучивание движений танцевальной композиции.                                             |              |
| 20      |                 | Разучивание движений танцевальной композиции.                                             |              |

|    |  |                                                                                                       |  |
|----|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 21 |  | Отработка движений танцевальной композиции.                                                           |  |
| 22 |  | Отработка движений танцевальной композиции.                                                           |  |
| 23 |  | Упражнения на связь движений с музыкой и координацию.                                                 |  |
| 24 |  | Упражнения на связь движений с музыкой и координацию.                                                 |  |
| 25 |  | Упражнения с детскими музыкальными инструментами.                                                     |  |
| 26 |  | Упражнения с детскими музыкальными инструментами.                                                     |  |
| 27 |  | Музыкально-ритмические игры "Ручки - ножки", "Фиксики".                                               |  |
| 28 |  | Ориентация в пространстве, в зале . Диагональ, середина                                               |  |
| 29 |  | Упражнения с элементами йоги                                                                          |  |
| 30 |  | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию.                                                     |  |
| 31 |  | Игры под музыку.Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамики. |  |
| 32 |  | Игры под музыку.Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамики. |  |
| 33 |  | Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп                     |  |
| 34 |  | Музыкально-ритмические игры "Самолет", "Двигайся -, замри".                                           |  |
| 35 |  | Нейройога.                                                                                            |  |
| 36 |  | Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.                         |  |
| 37 |  | Упражнения с элементами йоги.                                                                         |  |
| 38 |  | Ритмические упражнения в различных комбинациях.                                                       |  |
| 39 |  | Музыкально-ритмические игры "4 шага", "Чу-чу-ва".                                                     |  |
| 40 |  | Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.                                     |  |
| 41 |  | Прослушивание музыкальных произведений. Караоке с танцами.                                            |  |
| 42 |  | Музыкально-ритмические игры "4 шага", "Чу-чу-ва".                                                     |  |

|    |  |                                                                               |  |
|----|--|-------------------------------------------------------------------------------|--|
| 43 |  | Ритмико-гимнастические упражнения.                                            |  |
| 44 |  | Музыкально-ритмические и речевые игры                                         |  |
| 45 |  | Специальные ритмические упражнения с гимнастической палкой, с мячом, обручем. |  |
| 46 |  | Специальные ритмические упражнения с гимнастической палкой, с мячом, обручем. |  |
| 47 |  | Подготовительные упражнения к танцам: элементы русской пляски.                |  |
| 48 |  | Подготовительные упражнения к танцам: элементы русской пляски.                |  |
| 49 |  | Музыкальная игра на внимательность «Повтори ритм». Ритмопластика.             |  |
| 50 |  | Музыкальная игра на внимательность «Повтори ритм». Ритмопластика.             |  |
| 51 |  | Игры с пением и речевым сопровождением.                                       |  |
| 52 |  | Игры с пением и речевым сопровождением.                                       |  |
| 53 |  | Разучивание танцевальных комбинаций. Танцевальные упражнения.                 |  |
| 54 |  | Разучивание танцевальных комбинаций. Танцевальные упражнения.                 |  |
| 55 |  | Разучивание танцевальных комбинаций. Танцевальные упражнения.                 |  |
| 56 |  | Общеразвивающие упражнения. Ритмический рисунок.                              |  |
| 57 |  | Общеразвивающие упражнения. Ритмический рисунок.                              |  |
| 58 |  | Упражнения с элементами йоги.                                                 |  |
| 59 |  | Упражнения с элементами йоги.                                                 |  |
| 60 |  | Импровизация движений на музыкальные темы.                                    |  |
| 61 |  | Импровизация движений на музыкальные темы.                                    |  |
| 62 |  | Разучивание танцевальных комбинаций. Танцевальные упражнения.                 |  |
| 63 |  | Разучивание танцевальных комбинаций. Танцевальные упражнения.                 |  |
| 64 |  | Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. |  |
| 65 |  | Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. |  |
| 66 |  | Общеразвивающие упражнения. Ритмический рисунок.                              |  |
| 67 |  | Музыкально-ритмические и речевые игры.                                        |  |
| 68 |  | Музыкально-ритмические и речевые игры.                                        |  |

# Календарно-тематическое планирование 11 «Г» класс

| № урока | Дата проведения | Тема урока                                                                                | Кол-во часов |
|---------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1       |                 | Введение. Изучение правил поведения во время занятий танцевально-ритмической гимнастикой. |              |
| 2       |                 | Ритмические движения, перестроения.                                                       |              |
| 3       |                 | Упражнения на ориентировку в пространстве.                                                |              |
| 4       |                 | Разучивание построений, перестроений.                                                     |              |
| 5       |                 | Упражнения на развитие координации и баланса.                                             |              |
| 6       |                 | Упражнения на развитие координации и баланса.                                             |              |
| 7       |                 | Музыкально-ритмические игры.                                                              |              |
| 8       |                 | Синхронизация и координация движений и музыки.                                            |              |
| 9       |                 | Синхронизация и координация движений и музыки.                                            |              |
| 10      |                 | Музыкально-ритмические игры.                                                              |              |
| 11      |                 | Музыкально-ритмические игры                                                               |              |
| 12      |                 | ОРУ. Развитие плавности движений.                                                         |              |
| 13      |                 | Синхронизация и координация движений и музыки.                                            |              |
| 14      |                 | Музыкально-ритмические игры.                                                              |              |
| 15      |                 | Упражнения для профилактики плоскостопия.                                                 |              |
| 16      |                 | Гимнастика. Упражнения на дыхание.                                                        |              |
| 17      |                 | Нейрогимнастика.                                                                          |              |
| 18      |                 | Упражнения на расслабление.                                                               |              |
| 19      |                 | Разучивание движений танцевальной композиции.                                             |              |
| 20      |                 | Разучивание движений танцевальной композиции.                                             |              |

|    |  |                                                                                                       |  |
|----|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 21 |  | Отработка движений танцевальной композиции.                                                           |  |
| 22 |  | Отработка движений танцевальной композиции.                                                           |  |
| 23 |  | Упражнения на связь движений с музыкой и координацию.                                                 |  |
| 24 |  | Упражнения на связь движений с музыкой и координацию.                                                 |  |
| 25 |  | Упражнения с детскими музыкальными инструментами.                                                     |  |
| 26 |  | Упражнения с детскими музыкальными инструментами.                                                     |  |
| 27 |  | Музыкально-ритмические игры "Ручки - ножки", "Фиксики".                                               |  |
| 28 |  | Ориентация в пространстве, в зале . Диагональ, середина                                               |  |
| 29 |  | Упражнения с элементами йоги                                                                          |  |
| 30 |  | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию.                                                     |  |
| 31 |  | Игры под музыку.Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамики. |  |
| 32 |  | Игры под музыку.Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамики. |  |
| 33 |  | Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп                     |  |
| 34 |  | Музыкально-ритмические игры "Самолет", "Двигайся -, замри".                                           |  |
| 35 |  | Нейройога.                                                                                            |  |
| 36 |  | Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.                         |  |
| 37 |  | Упражнения с элементами йоги.                                                                         |  |
| 38 |  | Ритмические упражнения в различных комбинациях.                                                       |  |
| 39 |  | Музыкально-ритмические игры "4 шага", "Чу-чу-ва".                                                     |  |
| 40 |  | Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.                                     |  |
| 41 |  | Прослушивание музыкальных произведений. Караоке с танцами.                                            |  |
| 42 |  | Музыкально-ритмические игры "4 шага", "Чу-чу-ва".                                                     |  |

|    |  |                                                                               |  |
|----|--|-------------------------------------------------------------------------------|--|
| 43 |  | Ритмико-гимнастические упражнения.                                            |  |
| 44 |  | Музыкально-ритмические и речевые игры                                         |  |
| 45 |  | Специальные ритмические упражнения с гимнастической палкой, с мячом, обручем. |  |
| 46 |  | Специальные ритмические упражнения с гимнастической палкой, с мячом, обручем. |  |
| 47 |  | Подготовительные упражнения к танцам: элементы русской пляски.                |  |
| 48 |  | Подготовительные упражнения к танцам: элементы русской пляски.                |  |
| 49 |  | Музыкальная игра на внимательность «Повтори ритм». Ритмопластика.             |  |
| 50 |  | Музыкальная игра на внимательность «Повтори ритм». Ритмопластика.             |  |
| 51 |  | Игры с пением и речевым сопровождением.                                       |  |
| 52 |  | Игры с пением и речевым сопровождением.                                       |  |
| 53 |  | Разучивание танцевальных комбинаций. Танцевальные упражнения.                 |  |
| 54 |  | Разучивание танцевальных комбинаций. Танцевальные упражнения.                 |  |
| 55 |  | Разучивание танцевальных комбинаций. Танцевальные упражнения.                 |  |
| 56 |  | Общеразвивающие упражнения. Ритмический рисунок.                              |  |
| 57 |  | Общеразвивающие упражнения. Ритмический рисунок.                              |  |
| 58 |  | Упражнения с элементами йоги.                                                 |  |
| 59 |  | Упражнения с элементами йоги.                                                 |  |
| 60 |  | Импровизация движений на музыкальные темы.                                    |  |
| 61 |  | Импровизация движений на музыкальные темы.                                    |  |
| 62 |  | Разучивание танцевальных комбинаций. Танцевальные упражнения.                 |  |
| 63 |  | Разучивание танцевальных комбинаций. Танцевальные упражнения.                 |  |
| 64 |  | Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. |  |
| 65 |  | Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. |  |
| 66 |  | Общеразвивающие упражнения. Ритмический рисунок.                              |  |
| 67 |  | Музыкально-ритмические и речевые игры.                                        |  |
| 68 |  | Музыкально-ритмические и речевые игры.                                        |  |

#### Календарно-тематическое планирование 12 «Г» класс

| № урока | Дата проведения | Тема урока                                                                                            | Кол-во часов |
|---------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1       |                 | Введение. Изучение правил поведения во время занятий танцевально-ритмической гимнастикой.             |              |
| 2       |                 | Разучивание разминки в современном стиле.                                                             |              |
| 3       |                 | Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.                                       |              |
| 4       |                 | Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).                               |              |
| 5       |                 | Образные движения. Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.   |              |
| 6       |                 | Упражнения на ориентировку в пространстве, основные танцевальные точки.                               |              |
| 7       |                 | Ритмическая ходьба под счёт (упражнения на ориентировку в пространстве)                               |              |
| 8       |                 | Построения и перестроения из одного большого круга в несколько маленьких.                             |              |
| 9       |                 | Упражнения на развитие координации.                                                                   |              |
| 10      |                 | Элементы асимметричной гимнастики.                                                                    |              |
| 11      |                 | Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.                      |              |
| 12      |                 | Музыкально-ритмические игры «Ручки - ножки», «Фиксики»...                                             |              |
| 13      |                 | Музыкально-речевые игры «Делай как я...»                                                              |              |
| 14      |                 | Образные движения. Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.   |              |
| 15      |                 | Ритмико-гимнастические упражнения, упражнения на координацию движений.                                |              |
| 16      |                 | Ритмико-гимнастические упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. |              |

|    |  |                                                                                                           |  |
|----|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 17 |  | Музыкально-ритмические игры "Ручки - ножки", "Фиксики"...                                                 |  |
| 18 |  | Ритмико-гимнастические упражнения, упражнения на координацию движений.                                    |  |
| 19 |  | Разучивание движений танцевальной композиции.                                                             |  |
| 20 |  | Разучивание движений танцевальной композиции.                                                             |  |
| 21 |  | Отработка движений танцевальной композиции.                                                               |  |
| 22 |  | Отработка движений танцевальной композиции.                                                               |  |
| 23 |  | Упражнения на связь движений с музыкой и координацию.                                                     |  |
| 24 |  | Упражнения на связь движений с музыкой и координацию.                                                     |  |
| 25 |  | Упражнения с детскими музыкальными инструментами.                                                         |  |
| 26 |  | Упражнения с детскими музыкальными инструментами.                                                         |  |
| 27 |  | Музыкально-ритмические игры "Ручки - ножки", "Фиксики".                                                   |  |
| 28 |  | Ориентация в пространстве, в зале . Диагональ, середина                                                   |  |
| 29 |  | Упражнения с элементами йоги                                                                              |  |
| 30 |  | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию.                                                         |  |
| 31 |  | Игры под музыку.<br>Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамики. |  |
| 32 |  | Игры под музыку.<br>Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамики. |  |
| 33 |  | Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп                         |  |

|    |  |                                                                               |  |
|----|--|-------------------------------------------------------------------------------|--|
| 34 |  | Музыкально-ритмические игры "Самолет", "Двигайся -, замри".                   |  |
| 35 |  | Упражнения с элементами йоги.                                                 |  |
| 36 |  | Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. |  |
| 37 |  | Упражнения с элементами йоги.                                                 |  |
| 38 |  | Ритмические упражнения в различных комбинациях.                               |  |
| 39 |  | Музыкально-ритмические игры "4 шага", "Чу-чу-ва".                             |  |
| 40 |  | Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.             |  |
| 41 |  | Прослушивание музыкальных произведений. Караоке с танцами.                    |  |
| 42 |  | Музыкально-ритмические игры "4 шага", "Чу-чу-ва".                             |  |
| 43 |  | Ритмико-гимнастические упражнения.                                            |  |
| 44 |  | Музыкально-ритмические и речевые игры                                         |  |
| 45 |  | Специальные ритмические упражнения с гимнастической палкой, с мячом, обручем. |  |
| 46 |  | Специальные ритмические упражнения с гимнастической палкой, с мячом, обручем. |  |
| 47 |  | Подготовительные упражнения к танцам: элементы русской пляски.                |  |
| 48 |  | Подготовительные упражнения к танцам: элементы русской пляски.                |  |
| 49 |  | Музыкальная игра на внимательность «Повтори ритм». Ритмопластика.             |  |
| 50 |  | Музыкальная игра на внимательность «Повтори ритм». Ритмопластика.             |  |
| 51 |  | Игры с пением и речевым сопровождением.                                       |  |
| 52 |  | Игры с пением и речевым сопровождением.                                       |  |
| 53 |  | Разучивание танцевальных комбинаций. Танцевальные упражнения.                 |  |
| 54 |  | Разучивание танцевальных комбинаций. Танцевальные упражнения.                 |  |
| 55 |  | Разучивание танцевальных комбинаций. Танцевальные упражнения.                 |  |

|    |  |                                                                               |  |
|----|--|-------------------------------------------------------------------------------|--|
| 56 |  | Общеразвивающие упражнения. Ритмический рисунок.                              |  |
| 57 |  | Общеразвивающие упражнения. Ритмический рисунок.                              |  |
| 58 |  | Упражнения с элементами йоги.                                                 |  |
| 59 |  | Упражнения с элементами йоги.                                                 |  |
| 60 |  | Импровизация движений на музыкальные темы.                                    |  |
| 61 |  | Импровизация движений на музыкальные темы.                                    |  |
| 62 |  | Разучивание танцевальных комбинаций. Танцевальные упражнения.                 |  |
| 63 |  | Разучивание танцевальных комбинаций. Танцевальные упражнения.                 |  |
| 64 |  | Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. |  |
| 65 |  | Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. |  |
| 66 |  | Общеразвивающие упражнения. Ритмический рисунок.                              |  |
| 67 |  | Музыкально-ритмические и речевые игры.                                        |  |
| 68 |  | Музыкально-ритмические и речевые игры.                                        |  |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550829938  
Владелец Утегалиева Жанылсын Халиевна  
Действителен с 23.10.2025 по 23.10.2026