

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ОМС Управление образованием ПГО**  
**МБОУ ПГО "СОШ № 16"**

Приложение  
к адаптированной основной образовательной  
программе начального общего образования  
для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья с задержкой  
психического развития (вариант 7.2.)  
Приказ от 31.08.2023 г. №192-Д

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по УВР  
Н.В. Калашникова

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор Ю.С. Трушкова  
Приказ от 31.08.2023 г. №192-Д

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**коррекционного курса**  
**«Ритмика»**

для обучающихся 2-4 классов (вариант 7.2.)  
(начальное общее образование)

Полевской городской округ, Свердловская область, 2023 г.

Рабочая программа коррекционного «Ритмика» включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения коррекционного курса, место в структуре плана внеурочной деятельности, а также подходы к отбору содержания и планируемым результатам.

Содержание обучения представлено темами, которые предлагаются для обязательного изучения во 2-4 классах коррекционно-развивающего обучения для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2) на уровне начального общего образования.

Планируемые результаты освоения курса включают личностные, метапредметные результаты за период обучения, а также предметные достижения обучающихся на уровне начального общего образования.

### **Пояснительная записка**

Обучение ритмической культуре в классах коррекционно-развивающего обучения обусловлено необходимостью коррекционных отклонений в развитии моторной и речемоторной деятельности обучающихся средствами музыкально-ритмической деятельности. Этот курс способствует совершенствованию двигательных навыков, пространственной ориентировке и координации обучающихся, улучшает их осанку, повышает жизненный тонус, что благоприятно сказывается на всей учебной деятельности детей с задержкой психического развития. Преподавание ритмики для обучающихся с ЗПР обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Специфические средства воздействия, свойственные ритмике, способствуют общему развитию обучающихся с ОВЗ, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию. Содержанием работы на занятиях ритмикой является музыкально-ритмическая деятельность обучающихся. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах. В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представления обучающихся о пространстве и умения ориентироваться в нем. Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т.д. – развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у обучающихся подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук.

Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у обучающихся с ОВЗ часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук. Скованность или вялость, отсутствие дифференцировки и точности движений мешают овладению навыками письма и трудовыми приемами. В то же время этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у обучающихся, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие. 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 окрашенность, 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 обучающихся 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, обучающиеся приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо общаться друг с другом.

### **Приоритетная цель программы:**

- развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки;
- коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности;
- развитие общей и речевой моторики, ориентировки в пространстве, укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни;
- воспитание культуры движения с помощью музыкально-ритмических игр, повышение творческой активности и фантазии обучающихся, средствами импровизации движений музыкально-ритмического характера;
- коррекция и развитие психомоторных способностей обучающихся с задержкой психического развития средствами музыкальной, двигательной и игровой деятельности, преодоление отклонений в их психическом и физическом развитии.

Достижение цели изучения курса определяется решением следующих задач:

- коррекция всех компонентов психофизического, интеллектуального, личностного развития обучающихся с ЗПР с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей;
- развитие активности, самостоятельности и независимости в повседневной жизни;
- развитие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося в разных видах деятельности;
- формирование основ нравственного самосознания личности, умения правильно оценивать окружающее и самих себя;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результата;
- расширение представлений обучающегося о мире и о себе, его социального опыта;
- формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям; - формирование умений, навыков социального общения людей;
- расширение круга общения, выход обучающегося за пределы семьи и образовательной организации;
- развитие навыков осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими детьми в решении общих проблем;
- укрепление доверия к другим людям;
- развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им;
- эстетическое воспитание, развитие эмоционально-волевой и познавательной сферы, творческих возможностей обучающихся, обогащение общего и речевого развития, расширение кругозора;
- развитие восприятия музыки;
- формирование правильных, координированных, выразительных и ритмичных движений под музыку (основных, элементарных гимнастических и танцевальных), правильной осанки, умений выполнять построения и перестроения, исполнять под музыку несложные композиции народных, балльных и современных танцев, импровизировать движения под музыку;
- формирование умений эмоционально, выразительно и ритмично исполнять музыкальные пьесы на элементарных музыкальных инструментах в ансамбле под аккомпанемент учителя;
- развитие у обучающихся стремления и умений применять приобретенный опыт в музыкально-ритмической деятельности во внеурочное время, в том числе при реализации совместных проектов со сверстниками.

Ввиду психологических особенностей детей с нарушением 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 различие понятий.

*Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:*

- развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца;
- формирование умения преодолевать трудности;
- воспитание самостоятельности принятия решения;
- формирование устойчивой и адекватной самооценки;
- формирование умения анализировать свою деятельность.

*Коррекция – развитие речи:* развитие фонематического слуха, зрительного и слухового восприятия.

На занятиях коррекционного курса «Ритмика» постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки обучающиеся привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках. Занятия ритмикой тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняют друг друга. Ведь именно занятия ритмикой наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На занятиях дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений. Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Занятия ритмикой оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность, повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса.

**Планируемые результаты** освоения курса включают личностные, метапредметные результаты за период обучения, а также предметные достижения обучающихся за каждый год обучения на уровне начального общего образования.

**Место коррекционного курса в плане внеурочной деятельности**

Общее число часов для изучения курса – 102 часа: в 2, 3 и в 4 классе по 34 часа (1 час в неделю, 34 учебные недели).

**Направление курса:** коррекционно-развивающая область.

**Форма организации:** практические занятия с использованием гимнастических ковриков, музыкального сопровождения, спортивного инвентаря, музыкального проигрывателя.

## **Содержание коррекционного курса**

2-4 классы

Структура и содержание курса задаются в предлагаемой программе в конструкции музыкально – двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

**-Ритмико-гимнастические и общеразвивающие упражнения.** В этот раздел входят разнообразные упражнения, включающие движения подражательного характера, либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Подобные упражнения повышают творческую активность и фантазию, побуждают учащихся включаться в коллективную деятельность, прилагать совместные усилия к решению задачи и доставляют им особую радость. В этих

упражнениях преодолевается скованность учащихся, повышается способность приспосабливать свои действия к имеющимся условиям и ситуациям, возрастает осознание ответственности за свои действия перед остальными учениками. Постепенно с годами дети приобретают способность к сценическому действию под музыку. В подвижных и ролевых играх учащиеся получают возможность проявить свои творческие способности (перевоплощение в героев игры, сценическое движение, импровизация и т.д.).

**-Музыкально-ритмические упражнения (с детскими музыкальными звучащими инструментами).** В этом разделе работы используются детские музыкальные инструменты – ложки, погремушки, бубны, трещотки, треугольники и т.д. Большинство упражнений со звучащими инструментами проводятся под счет. Вначале дети знакомятся с каждым инструментом в отдельности и его возможностями, учатся обращению с инструментами. Они упражняются в реакции на музыку (совместное начало и окончание звучания, передача динамических оттенков, чередование длительности звучания и пауз, чередование темпов и т.д.). Такие упражнения неоднократно повторяются, их сложность постепенно нарастает, навыки обращения с инструментом и чувство ритма постепенно развиваются. Упражнения на детских музыкальных инструментах чрезвычайно полезны для развития чувства ритма, повышают внимание детей, скорость реакции, развивают способность дифференцировок на слух. По мере овладения инструментами становится возможным их комбинированное использование, создание ансамбля и оркестра. В упражнениях со звучащими инструментами дети активно приобщаются к искусству, учатся выражать себя в нем, участвуют в совместном исполнении произведений, что является мощным средством эстетического воспитания школьников и формирования способности активной творческой совместной деятельности. Совместное музицирование повышает внимание обучающихся и чувство ответственности перед товарищами за свое участие в общем исполнении.

**-Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку.** В этот раздел входят разнообразные упражнения, включающие движения подражательного характера, либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Подобные упражнения повышают творческую активность и фантазию, побуждают учащихся включаться в коллективную деятельность, прилагать совместные усилия к решению задачи и доставляют им особую радость. В этих упражнениях преодолевается скованность учащихся, повышается способность приспосабливать свои действия к имеющимся условиям и ситуациям, возрастает осознание ответственности за свои действия перед остальными учениками. Постепенно с годами дети приобретают способность к сценическому действию под музыку. В подвижных и ролевых играх учащиеся получают возможность проявить свои творческие способности (перевоплощение в героев игры, сценическое движение, импровизация и т.д.).

**- Народные пляски и современные танцы.** Особенно полезны народные пляски и танцы, так как приобщают детей к народной культуре, заражают их оптимизмом, создают положительные эмоции. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения. Работа в этом разделе всегда порождает радость детей, помогает развитию у них эстетического чувства, способствует формированию коллективистских начал во взаимоотношениях, повышает культуру поведения. В работе используются хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы, сюжетные танцы. Овладевая танцевальными движениями, воспроизводя их, дети приучаются различать разнохарактерные части музыкального произведения, передавать пластикой их содержание, точно начинать и заканчивать движение. Вместе с двигательными навыками обучающиеся усваивают специальные термины: шаг польки, переменный шаг, шаг галопа, приставной шаг и др. Подготовка к работе по этому разделу может проводиться в любой части урока, когда в занятие включаются и отрабатываются отдельные танцевальные движения. Разученные на уроке танцы могут быть использованы во внеурочной деятельности школьников. Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки. При этом принципиально важным является положение о том, что формирование и отработка основных двигательных навыков, как и овладение основными музыкальными понятиями и умениями, осуществляются при занятиях физкультурой и музыкой. На занятиях происходит дальнейшее практическое освоение этих понятий, умений и способов действия в специфической форме музыкально – ритмической деятельности.

**Планируемые результаты освоения программы коррекционного курса «Ритмика» на уровне начального общего образования.**

В результате изучения коррекционного курса на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории подвижных игр;
- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе участия в подвижных играх;
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях во время участия в подвижных играх.

В результате изучения курса на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие метапредметные результаты:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владение способностью принимать и сохранять цели и задачи любого вида деятельности, поиск средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- наблюдение за различными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности, понимание их специфики и эстетического многообразия;
- умение работать в материальной и информационной среде НОО (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- сформированность компенсаторных способов деятельности;
- развитие художественного вкуса, устойчивого интереса к музыкально-ритмическому искусству и различным видам (или какому-либо виду) творческой деятельности;
- развитое художественное восприятие, умение оценивать произведения разных видов искусств, размышлять о музыке и танцевальном искусстве как способе выражения духовных переживаний человека;
- общее понятие о роли музыки в жизни человека и его духовно-нравственном развитии, знание основных закономерностей музыкального и танцевального искусства;
- представление о художественной картине мира на основе освоения отечественных традиций и постижения историко-культурной, этнической, региональной самобытности музыкального и танцевального искусства разных народов.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- ориентированность в культурном многообразии окружающей действительности, участие в жизни класса;
- определение общей цели и путей ее достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий с правилами подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих задач, предлагать их совместное коллективное решение.

Предметные результаты изучения курса. К концу обучения во 2 классе обучающийся научится:

- термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов);
- термины, связанные с различными перестроениями;
- названия различных танцевальных шагов (5-6 названий);

- начинать и заканчивать движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;
- обращаться с 3-4 звучащими инструментами в отдельности;
- передавать движением или на инструменте сильную и слабые доли такта;
- свободно двигаться под музыку различного характера;
- участвовать в 3-4 плясках.

К концу обучения в 3 классе обучающийся научится:

- термины: двухдольный и трехдольный размер;
- ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон);
- названия новых элементов танца и танцевальных шагов;
- использовать поочередно несколько звучащих инструментов в произведении;
- подбирать самостоятельно свободные движения под музыку различного характера;
- согласовывать звучание инструментов в ансамбле;
- участвовать в исполнении разученных плясок и танцев.
- отмечать хлопками и другими движениями сильные доли такта;
- ритмично и четко выполнять гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку

на  $\frac{3}{4}$  и при чередовании размеров в произведении.

К концу обучения в 4 классе обучающийся научится:

- все изученные термины и названия;
- выполнять любые гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку различного характера и темпа;
- отражать изменением движения любые изменения в характере, темпе, метроритме, регистре звучания музыки;
- передавать на различных звучащих инструментах ритмический рисунок любых знакомых песен, музыкальных пьес;
- участвовать в инсценировке песен, в сценических изображениях музыкальных сказок;
- участвовать в различных композициях движений из разученных плясок и танцев.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 -4 КЛАССЫ

| № п/п | Название блоков, модулей, разделов и тем программы                                | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                   | Всего            |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1     | Ритмико–гимнастические и общеукрепляющие упражнения                               | 9                | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a><br><a href="http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf">http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf</a> |
| 2     | Музыкально–ритмические упражнения с детскими музыкальными звучащими инструментами | 9                | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a><br><a href="https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MVM-001.HTM#\$p1">https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MVM-001.HTM#\$p1</a>                                                                     |
| 3     | Импровизация движений на музыкальные темы и игры.                                 | 8                | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>                                                                                                                                                                                    |
| 4     | Народные пляски и современные танцы                                               | 8                | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a><br><a href="https://youtu.be/PJzvd pzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8">https://youtu.be/PJzvd pzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8</a>                                                               |
|       | Итого                                                                             | 34               |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 2 КЛАСС

| №<br>п/п                                                                                 | Название блоков, модулей, разделов и<br>тем программы                                  | Количество<br>часов | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                          |                                                                                        | Всего               |                                                                                                                                                                                 |
| <b>1. Ритмико–гимнастические и общеукрепляющие упражнения</b>                            |                                                                                        |                     |                                                                                                                                                                                 |
| 1.1                                                                                      | Введение. Что такое ритмика.                                                           | 1                   | <a href="http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf">http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf</a> |
| 1.2                                                                                      | Основные движения, понятия                                                             | 1                   | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>                                                                       |
| 1.3                                                                                      | Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).                | 1                   | <a href="http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf">http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf</a> |
| 1.4                                                                                      | Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.       | 1                   | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>                                                                       |
| 1.5                                                                                      | Музыкально-ритмические игры “Балетмейстер”, “Шаг”.                                     | 1                   | <a href="http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf">http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf</a> |
| 1.6                                                                                      | ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног.                                                  | 1                   | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>                                                                       |
| 1.7                                                                                      | Движения на развитие координации. Бег и подскоки.                                      | 1                   | <a href="http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf">http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf</a> |
| 1.8                                                                                      | Движения на развитие координации. Бег и подскоки.                                      | 1                   | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>                                                                       |
| 1.9                                                                                      | Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела.                       | 1                   | <a href="http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf">http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf</a> |
| <b>Музыкально–ритмические упражнения с детскими музыкальными звучащими инструментами</b> |                                                                                        |                     |                                                                                                                                                                                 |
| 2.1                                                                                      | Движения по линии танца. Тесты, оценивающие подвижность шейного отдела.                | 1                   | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>                                                                       |
| 2.2                                                                                      | Перестроение для танцев. Тесты, позволяющие оценить эластичность Мышц плечевого пояса. | 1                   | <a href="https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MVM-001.HTM#\$p1">https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MVM-001.HTM#\$p1</a>                                                                     |
| 2.3                                                                                      | Музыкально-ритмические игры “Балетмейстер”, “Шаг”.                                     | 1                   | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>                                                                       |
| 2.4                                                                                      | Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела.                       | 1                   | <a href="https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MVM-001.HTM#\$p1">https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MVM-001.HTM#\$p1</a>                                                                     |

|     |                                                                                             |   |                                                                                                             |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.5 | Разучивание разминки. Тесты, оценивающие эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья. | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>   |
| 2.6 | Позиции рук. Основные правила.                                                              | 1 | <a href="https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MVM-001.HTM#\$p1">https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MVM-001.HTM#\$p1</a> |
| 2.7 | Позиции рук. Основные правила.                                                              | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>   |
| 2.8 | Позиции ног. Основные правила.                                                              | 1 | <a href="https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MVM-001.HTM#\$p1">https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MVM-001.HTM#\$p1</a> |
| 2.9 | Позиции ног. Основные правила.                                                              | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>   |

#### **Импровизация движений на музыкальные темы и игры.**

|     |                                                                                  |   |                                                                                                                   |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1 | Музыкально-ритмические игры “Балетмейстер”, “Шаг”.                               | 1 | <a href="https://youtu.be/PJzvd pzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8">https://youtu.be/PJzvd pzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8</a> |
| 3.2 | Позиции в паре. Основные правила.                                                | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>         |
| 3.3 | Позиции в паре. Основные правила.                                                | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>         |
| 3.4 | Разучивание танца “Полкинс”. Тесты для оценки подвижности тазобедренных суставов | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>         |
| 3.5 | Танец “Полкинс”. Элементы танца.                                                 | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>         |
| 3.6 | Красота движений в Танце “Полкинс”.                                              | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>         |
| 3.7 | Красота движений в Танце “Полкинс”.                                              | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>         |
| 3.8 | Закрепление. Танец “Полкинс”.                                                    | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>         |

#### **Народные пляски и современные танцы**

|     |                                                                                               |   |                                                                                                           |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 | Партерный экзерсис.                                                                           | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a> |
| 4.2 | Партерный экзерсис.                                                                           | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a> |
| 4.3 | Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений. Упражнения для развития позвоночника. | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a> |
| 4.4 | Разучивание разминки. Тесты, оценивающие эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья.   | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a> |
| 4.5 | Музыкально-ритмические игры “Балетмейстер”, “Шаг”.                                            | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a> |
| 4.6 | Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Диско-танец “Вару-вару”.                 | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a> |

|                                     |                                                                                                                     |    |                                                                                                           |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.7                                 | Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Диско-танец “Вару-вару”.                                       | 1  | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a> |
| 4.8                                 | Повторение позиций в паре, позиции европейских танцев. Поверка ориентации на танцевальной площадке. Танец “Стирка”. | 1  | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a> |
| Общее количество часов по программе |                                                                                                                     | 34 |                                                                                                           |

### 3 КЛАСС

| №<br>п/п                                                                                 | Название блоков, модулей, разделов и<br>тем программы                            | Количество<br>часов | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                          |                                                                                  | Всего               |                                                                                                                                                                                 |
| <b>1. Ритмико–гимнастические и общеукрепляющие упражнения</b>                            |                                                                                  |                     |                                                                                                                                                                                 |
| 1.1                                                                                      | Введение. Что такое ритмика.                                                     | 1                   | <a href="http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf">http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf</a> |
| 1.2                                                                                      | Разучивание разминки.                                                            | 1                   | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>                                                                       |
| 1.3                                                                                      | Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.                  | 1                   | <a href="http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf">http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf</a> |
| 1.4                                                                                      | Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).          | 1                   | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>                                                                       |
| 1.5                                                                                      | Элементы асимметричной гимнастики.                                               | 1                   | <a href="http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf">http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf</a> |
| 1.6                                                                                      | Основные понятия. Ходьба. Виды ходьбы.                                           | 1                   | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>                                                                       |
| 1.7                                                                                      | Упражнения на развитие координации.                                              | 1                   | <a href="http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf">http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf</a> |
| 1.8                                                                                      | Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.                         | 1                   | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>                                                                       |
| 1.9                                                                                      | Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. | 1                   | <a href="http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf">http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf</a> |
| <b>Музыкально–ритмические упражнения с детскими музыкальными звучащими инструментами</b> |                                                                                  |                     |                                                                                                                                                                                 |
| 2.1                                                                                      | Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”.                | 1                   | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>                                                                       |
| 2.2                                                                                      | Понятие о рабочей и опорной ноге.                                                | 1                   | <a href="https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MVM-001.HTM#\$p1">https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MVM-001.HTM#\$p1</a>                                                                     |
| 2.3                                                                                      | Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка.                                          | 1                   | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>                                                                       |

|     |                                                                   |   |                                                                                                             |
|-----|-------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.4 | Перестроение для танцев. Рисунок танца.                           | 1 | <a href="https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MVM-001.HTM#\$p1">https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MVM-001.HTM#\$p1</a> |
| 2.5 | Позиции рук. Основные правила.                                    | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>   |
| 2.6 | Позиции ног. Основные правила. Закрепление.                       | 1 | <a href="https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MVM-001.HTM#\$p1">https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MVM-001.HTM#\$p1</a> |
| 2.7 | Танец “Полька”. Позиции в паре. Основные правила.                 | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>   |
| 2.8 | Прослушивание музыкальных произведений. Партерный экзерсис        | 1 | <a href="https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MVM-001.HTM#\$p1">https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MVM-001.HTM#\$p1</a> |
| 2.9 | Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”. | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>   |

### **Импровизация движений на музыкальные темы и игры.**

|     |                                                                                   |   |                                                                                                                   |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1 | Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина                            | 1 | <a href="https://youtu.be/PJzvd pzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8">https://youtu.be/PJzvd pzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8</a> |
| 3.2 | Народно-хореографический танец. Позиции ног, рук. Упражнения на выстукивания.     | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>         |
| 3.3 | Отработка движений.                                                               | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>         |
| 3.4 | Первый танцевальный элемент «Квадрат», «Крест».                                   | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>         |
| 3.5 | Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом.                   | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>         |
| 3.6 | Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>         |
| 3.7 | Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”.                 | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>         |
| 3.8 | Разучивание позиций рук и ног                                                     | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>         |

### **Народные пляски и современные танцы**

|     |                                                                   |   |                                                                                                           |
|-----|-------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 | Наклоны и повороты с хореографической точки зрения                | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a> |
| 4.2 | Гимнастические элементы.                                          | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a> |
| 4.3 | Ритмические упражнения в различных комбинациях.                   | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a> |
| 4.4 | Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”. | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a> |
| 4.5 | Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a> |
| 4.6 | Три подразделения в танце и музыке. Общее понятие.                | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a> |

|                                     |                                          |    |                                                                                                           |
|-------------------------------------|------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.7                                 | Марш. Понятие о марше, ритмический счет. | 1  | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a> |
| 4.8                                 | Три «кита» в музыке. Песня и танец.      | 1  | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a> |
| Общее количество часов по программе |                                          | 34 |                                                                                                           |

#### 4 КЛАСС

| №<br>п/п                                                                                 | Название блоков, модулей, разделов и<br>тем программы                    | Количество<br>часов | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                          |                                                                          | Всего               |                                                                                                                                                                                 |
| <b>1. Ритмико–гимнастические и общеукрепляющие упражнения</b>                            |                                                                          |                     |                                                                                                                                                                                 |
| 1.1                                                                                      | Введение. Что такое ритмика.                                             | 1                   | <a href="http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf">http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf</a> |
| 1.2                                                                                      | Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.          | 1                   | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>                                                                       |
| 1.3                                                                                      | Упражнения на развитие координации.                                      | 1                   | <a href="http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf">http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf</a> |
| 1.4                                                                                      | Движения по линии танца. Перестроения для танцев.                        | 1                   | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>                                                                       |
| 1.5                                                                                      | Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом). | 1                   | <a href="http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf">http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf</a> |
| 1.6                                                                                      | Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).                 | 1                   | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>                                                                       |
| 1.7                                                                                      | Движение на развитие координации. Элементы асимметричной гимнастики.     | 1                   | <a href="http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf">http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf</a> |
| 1.8                                                                                      | Музыкально-ритмические игры “Я и мир вокруг нас”, “Шаг”, “Волк и заяц”.  | 1                   | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>                                                                       |
| 1.9                                                                                      | Позиции рук. Основные правила.                                           | 1                   | <a href="http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf">http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf</a> |
| <b>Музыкально–ритмические упражнения с детскими музыкальными звучащими инструментами</b> |                                                                          |                     |                                                                                                                                                                                 |
| 2.1                                                                                      | Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”.        | 1                   | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>                                                                       |
| 2.2                                                                                      | Понятие о рабочей и опорной ноге.                                        | 1                   | <a href="https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MVM-001.HTM#\$p1">https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MVM-001.HTM#\$p1</a>                                                                     |
| 2.3                                                                                      | Позиции ног. Основные правила.                                           | 1                   | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>                                                                       |
| 2.4                                                                                      | Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом). | 1                   | <a href="https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MVM-001.HTM#\$p1">https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MVM-001.HTM#\$p1</a>                                                                     |

|                                                          |                                                                                 |   |                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.5                                                      | ”Красота движений” - компоновка ОРУ.                                            | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>         |
| 2.6                                                      | Партерный экзерсис.                                                             | 1 | <a href="https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MVM-001.HTM#\$p1">https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MVM-001.HTM#\$p1</a>       |
| 2.7                                                      | Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).                        | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>         |
| 2.8                                                      | Партерный экзерсис.                                                             | 1 | <a href="https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MVM-001.HTM#\$p1">https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MVM-001.HTM#\$p1</a>       |
| 2.9                                                      | Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”.               | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>         |
| <b>Импровизация движений на музыкальные темы и игры.</b> |                                                                                 |   |                                                                                                                   |
| 3.1                                                      | Упражнения на укрепление мышц брюшного пояса.                                   | 1 | <a href="https://youtu.be/PJzvd pzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8">https://youtu.be/PJzvd pzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8</a> |
| 3.2                                                      | Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.                                  | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>         |
| 3.3                                                      | Музыкально-ритмические игры “Я и мир вокруг нас”, “Шаг”, “Волк и заяц”.         | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>         |
| 3.4                                                      | Фигурный вальс. Классический экзерсис.                                          | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>         |
| 3.5                                                      | Классический экзерсис. Позиции ног, позиции рук                                 | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>         |
| 3.6                                                      | Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>         |
| 3.7                                                      | Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).        | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>         |
| 3.8                                                      | Классический экзерсис. Постановка тела.                                         | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>         |
| <b>Народные пляски и современные танцы</b>               |                                                                                 |   |                                                                                                                   |
| 4.1                                                      | Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.                         | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>         |
| 4.2                                                      | Партерный экзерсис.                                                             | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>         |
| 4.3                                                      | Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).                        | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>         |
| 4.4                                                      | Позиции ног, рук в паре. Отработка движений.                                    | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>         |
| 4.5                                                      | Музыкально-ритмические игры “Я и мир вокруг нас”, “Шаг”, “Волк и заяц”.         | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>         |
| 4.6                                                      | Традиции народа в своеобразии движений. Танец “Дружба народов”.                 | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>         |
| 4.7                                                      | Танец “Вальс”. Понятие о сложной координации. Ведение в паре.                   | 1 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a>         |

|                                     |                                                                                       |    |                                                                                                           |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.8                                 | Разминка. “Медленный вальс”.<br>Упражнения на напряжение и<br>расслабление мышц тела. | 1  | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/162320125.pdf</a> |
| Общее количество часов по программе |                                                                                       | 34 |                                                                                                           |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067707

Владелец Трушкова Юлия Сергеевна

Действителен с 13.03.2023 по 12.03.2024