

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 154  
Приморского района Санкт-Петербурга**

**197350, Санкт-Петербург, Шуваловский проспект, дом 37, корпус 2,  
строение 1  
<http://school154.ru/>**

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 154  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 30.08.2023 № 19

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом ГБОУ школы № 154  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
от 30.08.2023 № 283 - од

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**  
Сертификат 3060A8795E368CEB6ECD0826BA0B1ED3  
Владелец Михайлова Юлия Валерьевна  
Действителен с 12.08.2022 по 05.11.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Ритмика»  
для слабовидящих обучающихся 1-4 классов  
на 2023-2024 учебный год**

**Пояснительная записка  
к программе курса внеурочной деятельности  
«Ритмика»**

- Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Ритмика» для слабовидящих обучающихся 1-4 классов (далее – Программа) составлена в соответствии с требованиями:
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
  - Приказа Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";
  - Приказа Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
  - СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждённых постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
  - СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённых постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
  - Рабочей программы воспитания ГБОУ школы № 154 Приморского района Санкт-Петербурга;
  - Плана внеурочной деятельности ГБОУ школы №154 Приморского района Санкт-Петербурга;
  - «Положения о рабочей программе» ГБОУ школы №154 Приморского района Санкт-Петербурга.

Настоящая программа имеет спортивно-оздоровительную направленность и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности слабовидящих обучающихся 1-4 классов, составленный с учётом возрастных особенностей обучающихся и состоянием здоровья детей.

Актуальность программы сегодня осознаётся всеми. Перед современной школой стоит задача целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Знание особенностей развития детей с нарушением зрения указывает на актуальность и необходимость музыкального воспитания на протяжении всего школьного возраста. Необходима коррекционная работа, направленная на улучшение качественных характеристик движения, способности к восприятию и воспроизведению ритма, свободной ориентировки в пространстве, развитие зрительного восприятия.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У

детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь 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. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

Нарушение зрения естественно, влияет на формирование зрительного восприятия, которое у слабовидящих детей отличается неполнотой и фрагментарностью образа. Ребенок может увидеть не весь предмет целиком, а только наиболее яркую его часть, которая не всегда определяет сущность этого предмета. У детей с нарушением зрения невысокая двигательная активность, общая медлительность, повышенная утомляемость и истощаемость. Кроме этого - аритмичность двигательных актов, трудности зрительно-пространственной ориентировки.

Одной из основной составляющей специальной работы с такими детьми является коррекционная ритмика.

Ритмика является одной из своеобразных форм активной терапии (с элементами кинезитерапии) средствами специально подобранных методов и методик, направленных на преодоление недостатков психомоторной, двигательной, познавательной и эмоционально-волевой сферы детей с нарушениями зрения средствами музыкально-ритмической деятельности и психо-развивающих упражнений, построенных на сочетании движений, музыки и слова.

Занятие проходит во второй половине дня, продолжительность составляет 40 минут.

Форма проведения занятий: игра.

Целью программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования. Профилактика, лечение и коррекция имеющихся отклонений в развитии ребенка.

Для реализации этой цели предполагается решение следующих образовательных, развивающих и воспитательных задач:

Основные задачи:

Обучающая: формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

Развивающая: способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

Воспитательная: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

Задачи коррекционной ритмики:

- Развивать скоординированность двигательных актов, прослеживающую функцию глаз, зрительную фокусировку.

- Формировать слуховое музыкальное восприятие. Формировать навыки музыкально-ритмических движений и навык выразительных движений.

- Воспитывать чувство коллективизма, партнёрства и чувство доброжелательного отношения друг к другу.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 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 (кольца, мячи). Наклоны и повороты туловища вправо, влево. Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки. Марш на месте, марш с движением вперед, назад, вправо и влево.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц.

Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Гимнастические упражнения на развитие силы мышц, на развитие гибкости (упражнения в партере - на ковре)

### ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных 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. Знакомство с позициями ног и красивой осанкой. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полу- пальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Шаг польки. Прямой галоп. Подскоки. Маховые движения ног и рук. Элементы русской пляски. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

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 руки головой, взглядом. Приставные шаги вправо и влево, вперед и назад, повороты и т.п.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты:

- сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям.
- наличие эмоционально ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям.
- развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.
- принятие обучающимися правил здорового образа жизни;
- развитие морально-этического сознания;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- способность к самооценке;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

### Метапредметные результаты:

- овладение начальными формами танцевального искусства
- формирование коммуникативных навыков.
- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение доводить начатое дело до совершенства
- навыки осознанного контроля осанки
- установление причинно-следственных связей;

### Регулятивные

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении.
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности
- 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;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

### Коммуникативные

#### В процессе обучения дети научатся:

- готовиться к занятиям, строиться по линиям лицом к зеркалу, выполнять организованный вход и выход из зала;
- приветствовать учителя, выполнять поклон, знать 1 и 6 позицию ног, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться)
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами в ритм музыки;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.
- уметь координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций
- работать в группе, парах и индивидуально;

- обращаться за помощью;
- справляться с новыми двигательными задачами;
- соблюдать терпение и старание по отношению к себе;
- принимать свои неудачи и успехи;
- осуществлять самоконтроль
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Рабочая программа «Ритмика» рассчитана на 1 год, 1 час в неделю (33 учебных недели в 1-м классе, 34 учебных недели во 2-4 классах).

Всего часов: 1 класс – 33 ч в год, 2 класс – 34 ч в год, 3 класс – 34 ч в год, 4 класс – 34 ч в год

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс (33 часа)

№	Тема занятия	Количество часов
1	Инструктаж по безопасному поведению на занятиях ритмикой. Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Слушание музыки.	1
2	Разучивание поклона. Игры под музыку. Танцевальные упражнения.	1
3	1 позиция ног Музыкальная разминка. Поклон. Общеразвивающие упражнения. Осанка.	1
4	1-я позиция, поклон. Ориентировка в пространстве. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий)	1
5	6 позиция ног. Разминка. Ритмико-гимнастические упражнения.	1
6	Ритм. Музыкальная разминка. Общеразвивающие упражнения на ковриках.	1
7	Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный).	1
8	Отработка правильной осанки. Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
9	Работа над пластичностью. Разминка. Музыкально — танцевальные игры.	1
10	Работу у станка. Ритм, ритмический рисунок. Партерная гимнастика.	1
11	Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения) 2/4, в линию (шеренга), в колонну 4/4, квадрат 2/4, клин 4/4.	1
12	Игры под музыку. Танцевальные импровизации. Постановка танцевальной композиции.	1
13	Постановка танцевальной композиции.	1
14	Ориентировка в пространстве. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий). Партерная гимнастика.	1
15	Виды хлопков. Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы.	1
16	Ритмико-гимнастические упражнения. Игровые этюды. Партерная гимнастика.	1
17	Образные движения. Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.	1
18	Общеразвивающие упражнения без предметов. Репетиция танца.	1

19	Упражнения для улучшения гибкости. Развитие координации. Партерная гимнастика.	1
20	Общеразвивающие упражнения с предметами. Развитие гибкости.	1
21	Подвижные игры. Образные танцы (игровые)	1
22	Ритмико-гимнастические упражнения	1
23	Упражнения на развитие осанки. Работа в парах.	1
24	Общеразвивающие упражнения. Отработка танцевальных движений.	1
25	Работа у станка. Образные танцы (игровые)	1
26	Ритмико-гимнастические упражнения.	1
27	Упражнения на развитие осанки. Работа в парах.	1
28	Танцевальные упражнения, музыкальный ритм. Партерная гимнастика.	1
29	Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы.	1
30	Ритмико-гимнастические упражнения. Игровые этюды	1
31	Осанка, работа со стопой. Развитие гибкости. Упражнения на ковре.	1
32	Репетиция танца. Игровые этюды	1
33	Урок-смотр знаний	1

### 2 класс (34 часа)

№	Тема занятия	1
1	Инструктаж по безопасному поведению на занятиях ритмикой. Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Слушание музыки.	1
2	Разучивание поклона. Игры под музыку. Танцевальные упражнения.	1
3	1-я позиция ног Музыкальная разминка. Поклон. общеразвивающие упражнения. Осанка.	1
4	1-я позиция, поклон. Ориентировка в пространстве. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий)	1
5	6-я позиция ног. Разминка. Ритмико-гимнастические упражнения.	1
6	Ритм. Музыкальная разминка. общеразвивающие упражнения на ковриках.	1
7	Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный).	1
8	Отработка правильной осанки. Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
9	Работа над пластичностью. Разминка. Музыкально — танцевальные игры.	1
10	Работу у станка. Ритм, ритмический рисунок. Партерная гимнастика.	1
11	Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения) 2/4, в линию (шеренга), в колонну 4/4, квадрат 2/4, клин 4/4.	1
12	Игры под музыку. Танцевальные импровизации. Постановка танцевальной композиции.	1
13	Постановка танцевальной композиции.	1
14	Ориентировка в пространстве. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий). Партерная гимнастика.	1
15	Виды хлопков. Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы.	1

16	Ритмико-гимнастические упражнения. Игровые этюды. Партерная гимнастика.	1
17	Образные движения. Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.	1
18	Общеразвивающие упражнения без предметов. Репетиция танца.	1
19	Упражнения для улучшения гибкости. Развитие координации. Партерная гимнастика.	1
20	Общеразвивающие упражнения с предметами. Развитие гибкости.	1
21	Подвижные игры. Образные танцы (игровые)	1
22	Ритмико-гимнастические упражнения	1
23	Упражнения на развитие осанки. Работа в парах.	1
24	Общеразвивающие упражнения. Отработка танцевальных движений.	1
25	Работа у станка. Образные танцы (игровые)	1
26	Ритмико-гимнастические упражнения.	1
27	Упражнения на развитие осанки. Работа в парах.	1
28	Танцевальные упражнения. музыкальный ритм. Партерная гимнастика.	1
29	Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы.	1
30	Ритмико-гимнастические упражнения. Игровые этюды	1
31	Осанка, работа со стопой. Развитие гибкости. Упражнения на ковре.	1
32	Репетиция танца. Игровые этюды	1
33	Урок-смотр знаний	1
34	Подведение итогов. Музыкальные игры и импровизации.	1

### 3 класс (34 часа)

№	Тема занятия	Количество часов
1	Инструктаж по безопасному поведению на занятиях ритмикой. Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Слушание музыки.	1
2	Разучивание поклона. Игры под музыку. Танцевальные упражнения.	1
3	1 позиция ног Музыкальная разминка. Поклон. общеразвивающие упражнения. Осанка.	1
4	1-я позиция, поклон. Ориентировка в пространстве. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий)	1
5	6 позиция ног. Разминка. Ритмико-гимнастические упражнения.	1
6	Ритм. Музыкальная разминка. общеразвивающие упражнения на ковриках.	1
7	Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный).	1
8	Отработка правильной осанки. Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
9	Работа над пластичностью. Разминка. Музыкально — танцевальные игры.	1
10	Работу у станка. Ритм, ритмический рисунок. Партерная гимнастика.	1
11	Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения) 2/4, в линию (шеренга), в колонну 4/4, квадрат 2/4, клин 4/4.	1
12	Игры под музыку. Танцевальные импровизации. Постановка танцевальной композиции.	1



13	Постановка танцевальной композиции.	1
14	Ориентировка в пространстве. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий). Партерная гимнастика.	1
15	Виды хлопков. Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы.	1
16	Ритмико-гимнастические упражнения. Игровые этюды. Партерная гимнастика.	1
17	Образные движения. Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.	1
18	Общеразвивающие упражнения без предметов. Репетиция танца.	1
19	Упражнения для улучшения гибкости. Развитие координации. Партерная гимнастика.	1
20	Общеразвивающие упражнения с предметами. Развитие гибкости.	1
21	Подвижные игры. Образные танцы (игровые)	1
22	Ритмико-гимнастические упражнения	1
23	Упражнения на развитие осанки. Работа в парах.	1
24	Общеразвивающие упражнения. Отработка танцевальных движений.	1
25	Работа у хореографического хореографического станка. Образные танцы (игровые)	1
26	Ритмико-гимнастические упражнения.	1
27	Упражнения на развитие осанки. Работа в парах.	1
28	Танцевальные упражнения, музыкальный ритм. Партерная гимнастика.	1
29	Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы.	1
30	Ритмико-гимнастические упражнения. Игровые этюды	1
31	Осанка, работа со стопой. Развитие гибкости. Упражнения на ковре.	1
32	Репетиция танца. Игровые этюды	1
33	Урок-смотр знаний	1
34	Подведение итогов. Музыкальные игры и импровизации.	1

#### 4 класс (34 часа)

№	Тема занятия	Количество часов
1	Инструктаж по безопасному поведению на занятиях ритмикой. Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Слушание музыки.	1
2	Разучивание поклона. Игры под музыку. Танцевальные упражнения.	1
3	1 позиция ног Музыкальная разминка. Поклон. общеразвивающие упражнения. Осанка.	1
4	1-я позиция, поклон. Ориентировка в пространстве. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий)	1
5	6 позиция ног. Разминка. Ритмико-гимнастические упражнения.	1
6	Ритм. Музыкальная разминка. общеразвивающие упражнения на ковриках.	1
7	Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный).	1
8	Отработка правильной осанки. Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
9	Работа над пластичностью. Разминка. Музыкально — танцевальные игры.	1

10	Работу у станка. Ритм, ритмический рисунок. Партерная гимнастика.	1
11	Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения) 2/4, в линию (шеренга), в колонну 4/4, квадрат 2/4, клин 4/4.	1
12	Игры под музыку. Танцевальные импровизации. Постановка танцевальной композиции.	1
13	Постановка танцевальной композиции.	1
14	Ориентировка в пространстве. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий). Партерная гимнастика.	1
15	Виды хлопков. Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы.	1
16	Ритмико-гимнастические упражнения. Игровые этюды. Партерная гимнастика.	1
17	Образные движения. Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.	1
18	Общеразвивающие упражнения без предметов. Репетиция танца.	1
19	Упражнения для улучшения гибкости. Развитие координации. Партерная гимнастика.	1
20	Общеразвивающие упражнения с предметами. Развитие гибкости.	1
21	Подвижные игры. Образные танцы (игровые)	1
22	Ритмико-гимнастические упражнения	1
23	Упражнения на развитие осанки. Работа в парах.	1
24	Общеразвивающие упражнения. Отработка танцевальных движений.	1
25	Работа у хореографического станка. Образные танцы (игровые)	1
26	Ритмико-гимнастические упражнения.	1
27	Упражнения на развитие осанки. Работа в парах.	1
28	Танцевальные упражнения. музыкальный ритм. Партерная гимнастика.	1
29	Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы.	1
30	Ритмико-гимнастические упражнения. Игровые этюды	1
31	Осанка, работа со стопой. Развитие гибкости. Упражнения на ковре.	1
32	Репетиция танца. Игровые этюды	1
33	Урок-смотр знаний	1
34	Подведение итогов. Музыкальные игры и импровизации.	1

### Информационно-методическое обеспечение

- Коррекционная ритмика – под ред. М. А. Касицына, И. Г. Бородина – Москва, 2007г. Музыкальная ритмика – под ред. Т. А. Затымина, Л. В. СтрепетоваМ.: «Глобус», 2009г.
- Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие. - М.: Издательство «Глобус», 2009
- Ерохина О. В. Школа танцев для детей. – Ростов н/Д; Феникс, 2003.-224с.Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения .- Ярославль: Академия развития: 2000.-112 с.

Портал «Мой университет»/ Факультет коррекционной педагогики <http://moi-sat.ru>

Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/>

Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/site/all/sites>

Учительский портал <http://www.uchportal.ru>

Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>