

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Чистоозёрская средняя общеобразовательная школа Завьяловского района» имени вице-адмирала Петра  
Максимовича Ярового

<p>ПРИНЯТО на педагогическом совете протокол от 30.08.2024 г № 1</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО директор  О.И. Шаравин приказ от 30.08.2024 г № 275</p> 
----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ  
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)  
(ВАРИАНТ 1)

учебного предмета «Ритмика»

предметная область:

«Коррекционные занятия» для 7 класса

(срок реализации программы – 1 год)

Составитель : Битюкова Марина Анатольевна  
учитель истории и обществознания

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Рабочая программа учебного курса «Ритмика» (ФГОС с УО, вариант 1) разработана на основании нормативно правовых документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599);

- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), 2022г.

- Учебный план МБОУ «Чистоозёрской СОШ Завьяловского района» имени вице-адмирала Петра Максимовича Ярового на 2024/2025 учебный год.

- Адаптированной рабочей программе по ритмике для 7 класса составлена под редакцией Воронковой В.В.

направлена на разностороннее развитие личности обучающегося, умственное развитие. Программа содержит материал, помогающий школьнику достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, трудовых навыков, которые необходимы для социальной адаптации.

Сроки реализации программы – 1 год (2024-2025 уч.год)

### **Цель программы обучения:**

осуществление коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

использование занятий по ритмике в качестве важнейшего средства воздействия на интеллектуальную, эмоциональную и двигательную сферы, на формирование личности обучающегося, воспитание у него положительных навыков и привычек, на развитие наблюдательности, воображения, пространственной ориентации и мелкой моторики рук.

### **Задачи курса:**

- способствовать коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности
- ориентироваться в задании и планировать свою деятельность, намечать последовательность выполнения задания;
- исправлять недостатки моторики и совершенствовать зрительно-двигательную координацию;
- развивать у учащихся речь, художественный вкус,
- укреплять здоровье, формировать правильную осанку.

*Физкультура.* Формирование и совершенствование двигательных умений, воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

*Музыка и пение.* Умение слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивать способность переживать содержание музыкального образа. Движения под музыку оказывают не только коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создает благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие.

Межпредметные связи в учебном процессе обеспечивают лучшее понимание школьниками изучаемого материала.

## Место предмета в учебном плане

В соответствии с недельным учебным планом общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на предмет «Ритмика» отводится 3 часа в неделю (2 часа по учебному плану и 1 часа для самостоятельной работы), 102 ч/в год.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

### Личностные результаты.

**Личностные результаты** включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимых для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Всесторонняя и комплексная оценка овладения обучающимися социальными (жизненными) компетенциями осуществляется на основании применения метода экспертной оценки.

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

### Предметные результаты.

#### Минимальный уровень:

- принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

### Достаточный уровень

- Различать темп, ритмический рисунок, мелодии, название упражнений комплекса ОРУ.
- Различать названия движений и песен, используемых на уроках;
- Знать элементы танца и движения:
- Знать все изученные термины и названия.
- Легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения

Личностные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"><li>- испытывать чувство гордости за свою страну;</li><li>- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;</li><li>- адекватно эмоционально откликаться на произведение литературы, музыки, живописи и др.;</li><li>- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности, активно включаться в общепользную социальную деятельность;</li></ul>
Коммуникативные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"><li>- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);</li><li>- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно важных задач;</li></ul>
Регулятивные учебные действия:	<ul style="list-style-type: none"><li>- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;</li><li>- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;</li><li>- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;</li></ul>
Познавательные учебные действия:	<ul style="list-style-type: none"><li>- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно – пространственную организацию;</li><li>- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно – следственных связей на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;</li><li>-</li></ul>

## **Связь учебного предмета с базовыми учебными действиями.**

**Личностными результатами** изучения программы является формирование следующих умений:

- принимать учебную задачу;
- понимать позицию слушателя при восприятии музыкальных образов, характерных особенностей танцев;
- осуществлять первоначальный контроль своего участия в интересных для него видах музыкально-ритмической деятельности;
- адекватно воспринимать предложения учителя;
- принимать музыкально-исполнительскую задачу и инструкцию учителя;
- принимать позицию исполнителя музыкально-ритмических упражнений, композиций, танцев;
- воспринимать мнение и предложения сверстников, родителей в отношении исполнения музыкально-ритмических композиций, танцев.

### **3.3. Познавательные :**

- ориентироваться в информационном материале предмета ритмики, осуществлять поиск нужной информации в Музыкальном словаре и других справочниках;
- использовать простые символические варианты музыкальной записи (термины, основные музыкально-теоретические понятия);
- первоначальной ориентации в способах решения исполнительской задачи;
- находить в музыкальном тексте разные части;
- понимать содержание музыки, средства музыкальной выразительности, форму музыкального произведения;
- составлять простое схематическое изображение формы музыкального произведения.

### **Коммуникативные :**

- воспринимать музыкальное произведение и мнение других людей о музыке;
- учитывать настроение других людей, их эмоции от восприятия музыки;
- принимать участие в коллективной музыкально-ритмической деятельности, учиться общаться в паре с партнером;
- понимать важность исполнения по группам (мальчики хлопают, девочки топают, учитель аккомпанирует, дети танцуют и т.д.);
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- исполнять со сверстниками музыкальные произведения, выполняя при этом разные функции (ритмическое сопровождение на разных детских инструментах и т.п.);
- использовать простые речевые средства для передачи мелодии, движения при исполнении движений под музыку;
- следить за действиями других участников в процессе музыкально-ритмической деятельности.

### **Ключевые темы и их взаимосвязи, преемственность по годам изучения.**

- Упражнения на ориентировку в пространстве.
- Ритмико-гимнастические упражнения.
- Упражнения с детскими музыкальными инструментами.
- Игры под музыку.
- Танцевальные упражнения.

### **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.

#### **Учет воспитательного потенциала уроков.**

Воспитательный потенциал предмета «Ритмика» реализуется через:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:

— демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности — использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы

использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно- нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;
- выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;
- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать

мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

№ п/п	Содержание, разделы	
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	24
2.	Ритмико-гимнастические упражнения	24
3.	Игры под музыку	34
4.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	8
5.	Танцевальные упражнения.	12
ВСЕГО		102

#### УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ 24ч

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

#### РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ 24ч

*Общеразвивающие упражнения.* Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

*Упражнения на координацию движений.* Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

*Упражнения на расслабление мышц.* Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

## **УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ**

**8ч**

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

### **ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ 27ч.**

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

### **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ 12ч.**

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в

соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

## **СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

### **Оценки личностных результатов.**

Всесторонняя и комплексная оценка овладения обучающимися социальными (жизненными) компетенциями осуществляется на основании применения метода экспертной оценки.

Оценка результатов осуществляется в баллах:

0 - нет фиксируемой динамики; 1 - минимальная динамика;

2 - удовлетворительная динамика; 3 - значительная динамика.

### **Оценка предметных результатов обучения:**

Основной формой контроля учащихся является правильность исполнения движений и устный опрос. Первоочередной задачей урока является овладение координацией движений, развитие чувства ритма. Рекомендуется регулярно опрашивать учащихся, приучать давать четкие развернутые ответы на поставленные вопросы о названиях движений, танцев, постановке в паре.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их

качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
  - как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
  - как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
  - как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
  - как понимает объяснение учителя, терминологию;
  - как относится к урокам;
  - каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплин
- КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п /п	Тема	К о л-во часов.	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Дыхательные и релаксирующие упражнения	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
2.	Игры («Холодно-горячо»)	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
3.	Упражнения с мячом .	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
4.	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
5	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
6	Марш по периметру зала	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
7	Игра «Ищи игрушку»	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
8	Ритмико-гимнастические упражнения	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
9	Ритмико-гимнастические упражнения	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>

10	Игра «Поехали – поехали» (повторение).	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
11.	Релаксирующие упражнения.	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
12.	Подвижные игры с мячом.	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
13.	Игра «Секретное задание»	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
14	Ритмико-гимнастические упражнения	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
15.	Игра «Я знаю 5 названий».	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
16.	Ритмические упражнения с мячом.	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
17.	Ритмические упражнения	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
18.	Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
19.	Релаксирующие упражнения.	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
20	Ритмико-гимнастические упражнения	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
21.	Подвижные игры с мячом.	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
22.	Инсценировка песни.	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
23.	Отработка маршевого шага.	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
24	Ритмико-гимнастические упражнения	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>

25.	Упражнения на координацию движений.	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
26.	Игра «Я знаю пять названий».	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
27.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Пустое место».	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
28.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мячв воздухе»	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>

29.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
30.	Танец «Полька»	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
31	Ритмико-гимнастические упражнения	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
32.	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
33.	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы.	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
34.	Упражнения ритмической гимнастики .Без предметов.	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
35	Ритмико-гимнастические упражнения	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
36.	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
37	Ритмико-гимнастические упражнения	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
38.	Специальные ритмические упражнения.	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
39	Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными	1	<b>Ссылки</b>

	заданиями.		<a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
40-41.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	2	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
42	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
43-44.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	2	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
45	Элемент танца «Шаг польки».	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
46-47.	Элемент танца. «Хороводный шаг».	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
48	Упражнения ритмической гимнастики с мячом.	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
49.	Упражнение ритмической гимнастики без предмета.	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
50	Ритмико-гимнастические Упражнения	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
51.	Упражнения ритмической гимнастики с мячом.	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
52-53.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	2	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
54	Упражнения на связь движений с музыкой.	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
55	Ритмико-гимнастические упражнения	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
56.	Смена направления движения в начале каждой музыкальной фразы.	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
57.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за	1	<b>Ссылки</b>

	спину, вниз) с		<a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
58	Ритмико-гимнастические упражнения	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
59	различными интервалами (через 2,4,6,8 счетов)	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
60.	Упражнения ритмической гимнастики с короткой скакалкой.	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
61-62.	Упражнения ритмической гимнастики с короткой скакалкой.	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
63	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Салки, руки на стену.	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
64-65	Ритмико-гимнастические упражнения	2	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
66	Ритмико-гимнастические упражнения	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
67-68.	Танцы. Круговой галоп.	2	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
69	Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок.	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
70-71	Ритмико-гимнастические упражнения	2	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>

72.	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
73	Ритмико-гимнастические упражнения	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
74	Ритмико-гимнастические упражнения	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
75.	Игра «Покажи жестами»	1	<b>Ссылки</b>

			<a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
76.	Упражнения и игры со скакалкой	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
77	Ритмико-гимнастические упражнения	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
78	Ритмико-гимнастические упражнения	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
79.	Прохлопывание ритма песен	2	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
80.	Дыхательные и релаксирующие упражнения	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
81-82	Ритмико-гимнастические упражнения	2	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
83	Упражнения на координацию движений	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
84	Ритмико-гимнастические упражнения	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
85.	Упражнения на поскоки	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
86.	Марш по периметру зала, отработка поворотов	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
87-88	Ритмико-гимнастические упражнения	2	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
89	Упражнения с мячом	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
90.	Игра «Догадайся! Что это?»	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
91	Ритмико-гимнастические упражнения	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
92.	Упражнения с мячом под стихотворный текст и под музыку.	1	<b>Ссылки</b>

			<a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
93	Ритмико-гимнастические упражнения	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
94.	Отработка маршевого шага.	1	
95-96	Маршировка и пение.	2	
97	Ритмико-гимнастические упражнения	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
98	Ритмические упражнения с скакалкой.	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
99	Ритмико-гимнастические упражнения	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
100	Подвижные игры с мячом.	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>
101-102	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»	1	<b>Ссылки</b> <a href="https://www.horeograf.com/detskij-tanec">https://www.horeograf.com/detskij-tanec</a>







