



**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Нижнетуринского муниципального округа  
«Исовская средняя общеобразовательная школа»**

**Принято**

на заседании Педагогического  
совета  
протокол от 27.08.2025 г. № 1

**Утверждено**

Директор  
Бехтерева Л. Б.  
Приказ от 01.09. 2025 г. № 165 о/д

**Согласовано**

Заместитель директора по УВР  
Ерёменко А.О.

г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАМА  
коррекционного курса  
«РИТМИКА»  
для обучающихся с расстройствами аутистического спектра  
(вариант 8.3)  
1 доп.-4 классы**

Составитель:  
учитель-дефектолог  
Алферова Ю.А.

Нижнетуринский муниципальный округ  
2025

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету двигательное развитие занятия разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с расстройствами аутистического спектра для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (вариант 8.3).

В связи с тем, что для обучающегося с РАС характерны многочисленные нарушения аффективной сферы влекут за собой серьезные поведенческие проблемы. Поведение детей с аутизмом крайне своеобразно. Им свойственны тревожность, стереотипность поведения, страхи, погруженность в себя. Эти состояния могут сочетаться с повышенной возбудимостью, расторможенностью; агрессией и самоагрессией; с негативной реакцией на любые изменения привычного образа жизни, в том числе на изменения пищи, одежды, маршрута прогулок. При этом ребенок не жалуется, не обращается за помощью к близким, а напротив, еще больше отгораживается от каких-либо контактов, прибегает к аутостимуляциям для устранения возникшего дискомфорта. Дети с аутизмом испытывают страх перед любыми изменениями в привычном для них образе жизни. Они могут быть непонятны окружающим.

Важной поведенческой особенностью является активный негативизм ребенка, выражающийся в отказе ребенка выполнять какие-либо действия совместно со взрослым, уход от ситуации обучения и произвольной организации. Проявления негативизма могут сопровождаться физическим сопротивлением, криком, агрессией и самоагрессией. В тех случаях, когда взрослые предъявляют к ребенку завышенные требования, у него возникает страх взаимодействия, разрушаются существующие формы общения. Мощным средством защиты от травмирующих впечатлений является аутостимуляция. Нужные впечатления достигаются чаще всего раздражением собственного тела: они способствуют сглаживанию неприятных впечатлений, идущих из внешнего мира. В угрожающей ситуации интенсивность аутостимуляций нарастает, она бывает настолько интенсивной, что может причинить физическую боль самому ребенку.

Особые образовательные потребности детей с аутизмом в период начального школьного обучения включают, помимо общих, свойственных всем детям с ОВЗ, следующие специфические нужды:

- в значительной части случаев в начале обучения возникает необходимость постепенного и индивидуально дозированного введения ребенка в ситуацию обучения в классе. Посещение класса должно быть регулярным, но регулируемым в соответствии с наличными возможностями

ребенка справляться с тревогой, усталостью, пресыщением и перевозбуждением. По мере привыкания ребенка к ситуации обучения в классе оно должно приближаться к его полному включению в процесс начального школьного обучения;

- необходима специальная поддержка детей (индивидуальная и при работе в классе) в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации: обратиться за информацией и помощью, выразить свое отношение, оценку, согласие или отказ, поделиться впечатлениями;

- может возникнуть необходимость во временной и индивидуально дозированной поддержке как тьютором, так и ассистентом (помощником) организации всего пребывания ребенка в школе и его учебного поведения на уроке; поддержка должна постепенно редуцироваться и сниматься по мере привыкания ребенка, освоения им порядка школьной жизни, правил поведения в школе и на уроке, навыков социально-бытовой адаптации и коммуникации;

- необходимо создание особенно четкой и упорядоченной временно-пространственной структуры уроков и всего пребывания ребенка в школе, дающее ему опору для понимания происходящего и самоорганизации;

- необходима специальная работа по подведению ребенка к возможности участия во фронтальной организации на уроке: планирование обязательного периода перехода от индивидуальной вербальной и невербальной инструкции к фронтальной; в использовании форм похвалы, учитывающих особенности детей с РАС и отработке возможности адекватно воспринимать замечания в свой адрес и в адрес соучеников;

- в организации обучения такого ребенка и оценке его достижений необходим учёт специфики освоения навыков и усвоения информации при аутизме особенностей освоения «простого» и «сложного»;

- необходимо введение специальных разделов коррекционного обучения, способствующих преодолению фрагментарности представлений об окружающем, отработке средств коммуникации, социально-бытовых навыков;

- необходима специальная коррекционная работа по осмыслению, упорядочиванию и дифференциации индивидуального жизненного опыта ребенка, крайне неполного и фрагментарного; оказание ему помощи в проработке впечатлений, воспоминаний, представлений о будущем, развитию способности планировать, выбирать, сравнивать;

- ребенок с РАС нуждается в специальной помощи в упорядочивании и осмыслении усваиваемых знаний и умений, не допускающей их механического формального накопления и использования

для аутостимуляции.

У детей с РАС наблюдается резкое снижение внимания к музыкальному звучанию, недостаточность эмоциональной отзывчивости на музыку (остаются безучастными к звучанию и спокойных лирических мелодий, и плясовой, и маршевой музыки). Детям свойственны неадекватные эмоциональные проявления при восприятии различных характерных пьес и песен, что связано с общим нарушением эмоционально-волевой сферы, слабостью интереса к окружающим предметам и явлениям вообще.

У детей с РАС нарушены двигательные функции, общая и речевая моторика. Для возбудимых детей характерно двигательное беспокойство, нетерпеливость, отвлекаемость, эмоциональная возбудимость и неустойчивость, а заторможенным свойственны вялость, адинамичность, бедность движений. Наиболее адекватным методом коррекции различных психомоторных нарушений у детей с умственной отсталостью является коррекционная ритмика, в которой ярко выражено единство музыки, движений и ритма как их стержня.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью. Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

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 учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

**Цель программы** – преодоление нарушений в развитии детей путем развития и коррекции двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой и в конечном итоге адаптация к условиям внешней и внутренней среды.

**Задачи программы:**

- развитие и коррекция основных видов движений в сочетании со словом, серии движений, музыкально-ритмических движений;
- развитие и коррекция психических функций и компонентов деятельности, совершенствование психомоторики;

- развитие способности ориентироваться в пространстве;
- развитие эмоционально-волевой сферы и личностных качеств.

## **2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

### ***Личностные результаты:***

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

### ***Метапредметные результаты:***

*К личностным учебным действиям относятся следующие:*

- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;

### ***Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:***

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с

объективным мнением

– большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

*Регулятивные учебные действия включают следующие умения:*

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

*К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:*

- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности.

Программа формирования базовых учебных действий реализуется в процессе всей учебной и внеурочной деятельности. Формирование базовых учебных действий в образовательном процессе осуществляется в процессе освоения всех без исключения учебных предметов и курсов коррекционно-развивающей области.

### **Предметные результаты:**

*Минимальный уровень результатов:*

- уметь слушать музыку;
- выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя;
- активно прихлопывать и притопывать вместе с учителем.
- слушать и правильно выполнять инструкцию учителя.
- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному;
- ходить свободным естественным шагом;
- выполнять игровые и плясовые движения по показу учителя;

*Достаточный уровень результатов:*

- уметь слушать музыку до конца, узнавать знакомую мелодию;
- уметь начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки по сигналу.
- выполнять плясовые движения по показу учителя;
- организованно входить в класс и выходить из класса, приветствовать учителя.
- • готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить

свое место в строю;

- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях; •
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; •
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.

### **3. Планируемые результаты освоения программы**

*К концу учебного года в 1 дополнительном классе первого года обучения учащиеся должны уметь:*

- включаться в работу на занятиях к выполнению заданий;
- спокойно слушать музыку;
- различать вступление, окончание песни;
- участвовать в процессе пения гласными, словами или жестами ;
- выполнять общеразвивающие движения по показу или с помощью учителя.

*К концу учебного года в 1 дополнительного класса второго года обучения учащиеся должны уметь:*

- различать вступление, окончание песни;
- участвовать в процессе пения гласными, словами или жестами;
- выполнять общеразвивающие движения по показу или с помощью учителя;
- не мешать, при выполнении различных заданий, одноклассникам;

*К концу учебного года в 1-4 классе учащиеся должны уметь:*

- различать разнообразную по характеру и звучанию музыку;
- самостоятельно выполнять общеразвивающие движения под музыку по словесной инструкции учителя;
- участвовать в музыкальных коммуникативных играх;
- участвовать в общешкольных утренниках.

### **4. Содержание коррекционного курса**

В программе предусмотрены следующие виды разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы;
2. Ритмико-гимнастические упражнения, партерная гимнастика.
3. Игры под музыку.
4. Танцевальные упражнения (элементы классического, народно-сценического, бального, современного танца).

**Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-**

### **двигательные стереотипы.**

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. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. 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 concentрических кругов в звездочки 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.

### **Ритмико-гимнастические упражнения, партерная гимнастика.**

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

*Упражнения на выработку осанки.* Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. 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.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. 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).

*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). Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

### **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 (элементы классического, народно-сценического, балетного, современного танца).**

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек – движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Танцы и пляски. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.

## 5. Описание места учебного предмета в учебном плане

Курс коррекционно-развивающей области «Ритмика» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений.

Курс коррекционно-развивающей области «Ритмика» реализуется с 1д по 4 класс. Программа курса коррекционно-развивающей области «Ритмика» рассчитана:

В 1 дополнительном классе (1 и 2 год обучения) на 33 часа, 1 час в неделю;

В 1 классе на 33 часа, 1 час в неделю;

Во 2 классе на 34 часа, 1 час в неделю;

В 3 классе на 34 часа, 1 час в неделю;

В 4 классе на 34 часа, 1 час в неделю.

## 6. Тематическое планирование

### 1 дополнительный 1 год обучения

№	Дата	Тема	Кол-во часов
1.		Построение в шеренгу, колонну.	1
2.		Формирование навыка прислушиваться к звучанию музыкальных инструментов: выполнять ходьбу, бег, марш под бубен.	1
3.		Формирование навыка прислушиваться к звучанию музыкальных инструментов: выполнять ходьбу, бег, марш под треугольник.	1
4.		Формирование навыка организованно строиться перед началом упражнения.	1
5.		Формирование навыка построения в круг.	1
6.		Формирование навыка сохранять правильную дистанцию в кругу.	1
7.		Хоровод: спокойная ходьба, держась за руки.	1
8.		Легкий бег по кругу, не держась за руки.	1
9.		Прыжки в кругу.	1
10.		Выставление ноги на пятку, на носок.	1
11.		Хлопки в ладоши, полуприседания.	1
12.		Формирование навыка ориентировки в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга.	1
13.		Разучивание движения хоровода.	1
14.		Разучивание движения хоровода.	1
15.		Разучивание движения хоровода.	1
16.		Пальчиковые игры по показу.	1
17.		Пальчиковые игры по показу и самостоятельно.	1
18.		Разучивание пальчиковых игр с музыкальным сопровождением.	1

19.		Разучивание пальчиковых игр с музыкальным сопровождением.	1
20.		Выполнение общеразвивающих движений по показу или с помощью учителя.	1
21.		Выполнение общеразвивающих движений по показу или с помощью учителя.	1
22.		Выполнение общеразвивающих движений по показу или с помощью учителя.	1
23.		Выполнение упражнений на координацию движений.	1
24.		Выполнение упражнений на расслабление мышц.	1
25.		Отстукивание ровных метрических долей в быстром и медленном темпе.	1
26.		Отстукивание ровных метрических долей в быстром и медленном темпе тихо и громко.	1
27.		Отстукивание с акцентом на первой доле знакомую мелодию.	1
28.		Закрепление навыка построения в круг.	1
29.		Закрепление навыка сохранять правильную дистанцию в кругу.	1
30.		Соблюдение дистанции в ходьбе и беге по кругу.	1
31.		Закрепление навыка ориентировки в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга.	1
32.		Закрепление навыка элементарных танцевальных движений.	1
33.		Закрепление навыка элементарных танцевальных движений.	1

### 1 класс (дополнительный) второй год обучения

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1.		Построение и перестроение.	1
2.		Закрепление навыка построения в круг.	1
3.		Ориентировка в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга.	1
4.		Правильное исходное положение.	1
5.		Хоровод держась за руки под спокойную музыку.	1
6.		Быстрый шаг по кругу со сменой направления.	1
7.		Выставление ноги на пятку, на носок.	1
8.		Формирование навыка прислушиваться к звучанию музыкальных инструментов: выполнять ходьбу, бег, марш под бубен.	1
9.		Формирование навыка прислушиваться к звучанию музыкальных инструментов: выполнять ходьбу, бег, марш под треугольник	1
10.		Формирование у детей предпосылок к общению со сверстниками: один ребенок стучит, другие слушают.	1
11.		Легкий бег, пскоки по кругу, не держась за руки.	1
12.		Игры в кругу.	1
13.		Разучивание движений новогоднего хоровода.	1

14.		Разучивание движений новогоднего хоровода.	1
15.		Разучивание движений новогоднего хоровода.	1
16.		Выполнение ритмических движений в соответствии с различным характером музыки.	1
17.		Выполнение ритмических движений в соответствии с различным характером музыки.	1
18.		Игры в парах.	1
19.		Элементарные танцевальные движения.	1
20.		Элементарные танцевальные движения.	1
21.		Хлопки в ладоши с полуприседанием.	1
22.		Прыжки в кругу.	1
23.		Формирование навыка игры сильной доли в такте: двудольный размер с первой сильной долей.	1
24.		Формирование навыка игры сильной доли в такте: четырёхдольный размер с первой сильной долей.	1
25.		Формирование навыка игры равными длительностями: деревянные коробочки	1
26.		Формирование навыка игры равными длительностями: клавиесы.	1
27.		Формирование навыка игры равными длительностями: металлофоны.	1
28.		Выполнение общеразвивающих движений по показу или с помощью учителя.	1
29.		Музыкальные игры с предметами.	1
30.		Знакомство с танцевальными движениями.	1
31.		Разучивание детских танцев.	1
32.		Разучивание детских танцев.	1
33.		Разучивание детских танцев.	1

### 1 класс

№	Дата	Тема	Кол-во часов
1.		Упражнения на ориентирование в пространстве. Правильное исходное положение.	1
2.		Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из шеренги в круг, цепочка.	1
3.		Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из шеренги в круг, цепочка.	1
4.		Упражнения на ориентирование в пространстве. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами.	1
5.		Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами.	1
6.		Ритмико-гимнастические упражнения. Перекрестное поднятие и опускание рук.	1
7.		Ритмико-гимнастические упражнения. Одновременные движения правой и левой рук.	1

8.		Ритмико-гимнастические упражнения. Свободное круговое движение рук.	1
9.		Ритмико-гимнастические упражнения. Свободное круговое движение рук.	1
10.		Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	1
11.		Координация движений, регулируемых музыкой. Движения кистей рук в разных направлениях.	1
12.		Игры под музыку. Ритмичные движения в соответствии с характером музыки.	1
13.		Игры под музыку. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке.	1
14.		Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями.	1
15.		Танцевальные упражнения. Бодрый, спокойный, топающий шаг.	1
16.		Танцевальные упражнения. Бег легкий, на полупальцах.	1
17.		Танцевальные упражнения. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп.	1
18.		Упражнения на ориентирование в пространстве. Направления движений вперед, назад, направо, налево	1
19.		Упражнения на ориентирование в пространстве. Направления движений в круг, из круга.	1
20.		Упражнения на ориентирование в пространстве. Направления движений в круг, из круга.	1
21.		Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	1
22.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты туловища	1
23.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Приседания с опорой и без опоры	1
24.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Приседания с предметами	1
25.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки	1
26.		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.	1
27.		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Смена позиций рук	1
28.		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Свободное круговое движение рук. «Маятник»	1
29.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Приседания с предметами.	1
30.		Игры под музыку. Имитационные упражнения.	1
31.		Игры под музыку. Имитационные упражнения.	1

32.		Игры под музыку. Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения.	1
33.		Игры под музыку. Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения.	1

## 2 класс

№	Дата	Тема	Кол-во часов
1.		Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба вдоль стен с поворотами.	1
2.		Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба вдоль стен с поворотами.	1
3.		Упражнения на ориентировку в пространстве. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.	1
4.		Упражнения на ориентировку в пространстве. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.	1
5.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения с лентами.	1
6.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения с лентами.	1
7.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты головы.	1
8.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты головы.	1
9.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны туловища.	1
10.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны туловища.	1
11.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук.	1
12.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук.	1
13.		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Перекрестные движения.	1
14.		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Перекрестные движения.	1
15.		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сопряженные движения рук и ног.	1
16.		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сопряженные движения рук и ног.	1
17.		Координационные движения, регулируемые музыкой. Круговые движения руками.	1
18.		Координационные движения, регулируемые музыкой. Круговые движения руками.	1
19.		Игры под музыку. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки.	1
20.		Игры под музыку. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки.	1

21.		Игры под музыку. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки.	1
22.		Игры под музыку. Различение изменений в музыке.	1
23.		Игры под музыку. Различение изменений в музыке.	1
24.		Танцевальные упражнения. Тихая ходьба, пружинящий шаг.	1
25.		Танцевальные упражнения. Тихая ходьба, пружинящий шаг.	1
26.		Танцевальные упражнения. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Хлопки. Полька.	1
27.		Танцевальные упражнения. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Хлопки. Полька.	1
28.		Упражнения на ориентирование в пространстве.	1
29.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Повороты туловища с передачей предмета.	1
30.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Повороты туловища с передачей предмета.	1
31.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения рук и ног.	1
32.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения рук и ног.	1
33.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	1
34.		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.	1

### 3 класс

№	Дата	Тема	Кол-во часов
1.		Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба разным шагом.	1
2.		Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба разным шагом.	1
3.		Упражнения на ориентировку в пространстве. Чередование видов ходьбы.	1
4.		Упражнения на ориентировку в пространстве. Чередование видов ходьбы.	1
5.		Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в колонны по три	1
6.		Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в колонны по три	1
7.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы.	1
8.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы.	1
9.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения рук в разных направлениях.	1
10.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения рук в разных направлениях.	1
11.		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.	1

12.		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.	1
13.		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Круговые движения ног и рук.	1
14.		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Круговые движения ног и рук.	1
15.		Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Напряжение, расслабление мышц рук, пальцев, плеч.	1
16.		Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Напряжение, расслабление мышц рук, пальцев, плеч.	1
17.		Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения.	1
18.		Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения.	1
19.		Игры под музыку. Передача в движении динамического нарастания в музыке.	1
20.		Игры под музыку. Передача в движении динамического нарастания в музыке.	1
21.		Танцевальные упражнения. Элементы хороводного танца.	1
22.		Танцевальные упражнения. Элементы хороводного танца.	1
23.		Танцевальные упражнения. Шаг на носках.	1
24.		Танцевальные упражнения. Шаг на носках.	1
25.		Танцевальные упражнения. Шаг польки.	1
26.		Танцевальные упражнения. Шаг польки.	1
27.		Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из одного круга в два, три круга.	1
28.		Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из одного круга в два, три круга.	1
29.		Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из одного круга в концентрические круги	1
30.		Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из одного круга в концентрические круги.	1
31.		Музыкальные инструменты. Упражнение с барабанными палочками.	1
32.		Музыкальные инструменты. Упражнение с барабанными палочками.	1
33.		Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение движений с предметами.	1
34.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Поднимание на носках и приседание.	1

#### 4 класс

№	Дата	Тема	Кол-во часов
1.		Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение в колонну по четыре.	1
2.		Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение в колонну по четыре.	1



3.		Упражнения на ориентирование в пространстве. Построение в шахматном порядке.	1
4.		Упражнения на ориентирование в пространстве. Построение в шахматном порядке.	1
5.		Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонн в круги.	1
6.		Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонн в круги.	1
7.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения головы и туловища.	1
8.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения головы и туловища.	1
9.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения плеч.	1
10.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения плеч.	1
11.		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы	1
12.		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы.	1
13.		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения под музыку.	1
14.		Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением.	1
15.		Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением.	1
16.		Игры под музыку. Передача в движении ритмического рисунка.	1
17.		Игры под музыку. Передача в движении ритмического рисунка.	1
18.		Игры под музыку. Смена движения в соответствии со сменой частей.	1
19.		Игры под музыку. Смена движения в соответствии со сменой частей.	1
20.		Танцевальные упражнения. Присядка.	1
21.		Танцевальные упражнения. Присядка.	1
22.		Координационные движения, регулируемые музыкой. Движения пальцев рук, кистей.	1
23.		Координационные движения, регулируемые музыкой. Движения пальцев рук, кистей.	1
24.		Упражнения на ориентирование в пространстве. Ходьба, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1
25.		Упражнения на ориентирование в пространстве. Ходьба п, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1
26.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения кистей рук.	1
27.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения кистей рук.	1

28.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения и повороты туловища.	1
29.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения и повороты туловища.	1
30.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Сочетания движений ног.	1
31.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Сочетания движений ног.	1
32.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	1
33.		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Самостоятельное составление ритмических рисунков.	1
34.		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сочетание хлопков и притопов с предметами.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 63716907039522228662567763418834263955262654935

Владелец Бехтерева Лидия Борисовна

Действителен с 25.02.2025 по 25.02.2026