

ГКОУ «Нелидовская школа–интернат»

РАССМОТРЕНО на МО учителей старших классов Руководитель МО: Е.М.Лебедева Протокол № 1 от «22» августа 2025 г.	СОГЛАСОВАННО Заместитель директора по УР: А.Г. Никитина «26» августа 2025 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор: ГКОУ «Нелидовская школа–интернат» _____ Н.Н. Козырь Приказ № 25 От «28» августа 2025 г.
---	--	--

Адаптированная рабочая программа

основного общего образования
обучающихся с нарушением интеллекта

5 класса (вариант 1)

по курсу

«Ритмика»

на 2025-2026 учебный год

(срок реализации программы)

Составитель: учитель высшей категории
Кадетова Светлана Владимировна

г. Нелидово

2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Пояснительная записка.**
- 2. Планируемые результаты освоения содержания рабочей программы.**
- 3. Содержание обучения.**
- 4. Тематический план.**
- 5. Материально – техническое обеспечение.**

1. Пояснительная записка

1. Адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с нарушением интеллекта разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

2. В соответствии с АООП ГКОУ «Нелидовская школа –интернат».

Цель коррекционного курса «Ритмика»: осуществление коррекции недостатков психического и физического развития детей с нарушением интеллекта средствами музыкально-ритмической деятельности.

Задачи курса:

- развивать умение слушать музыку, выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением;
- развивать координацию движений, чувства ритма, темпа, корректировать общую и речевую моторику, пространственную ориентировку;
- прививать навыки участия в коллективной творческой деятельности;
- овладевать музыкально-ритмической деятельностью, в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- усваивать основы специальных знаний из области сценического движения (пластиический тренинг, музыкально – ритмические рисунки, импровизации);
- овладевать различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;
- формировать и совершенствовать двигательные навыки, обеспечивающие развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;
- корректировать имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц;
- формировать правильную осанку;
- развивать мышечную память, творческое воображение, мышление;
- развивать эстетический вкус, эмоциональное и физическое благополучие.

Основное содержание учебного материала - это упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера та как, одна из задач работы - развитие и

совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Ввиду психологических особенностей детей с нарушением интеллекта, с целью усиления практической направленности обучения проводится **коррекционная работа**, которая включает следующие направления:

Совершенствование движений и сенсомоторного развития: развитие мелкой моторики и пальцев рук; развитие артикуляционной моторики.

Коррекция отдельных сторон психической деятельности: коррекция – развитие восприятия, представлений, ощущений; коррекция – развитие двигательной памяти; коррекция – развитие внимания.

Развитие различных видов мышления:

развитие наглядно-образного мышления;
развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

Развитие основных мыслительных операций:

развитие умения сравнивать, анализировать;
развитие умения выделять сходство и различие понятий.

Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы: развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца; формирование умения преодолевать трудности;

воспитание самостоятельности принятия решения;
формирование устойчивой и адекватной самооценки;
формирование умения анализировать свою деятельность.

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

Общая характеристика курса коррекционно-развивающей области «Ритмика»

Коррекционно-развивающая работа предусматривает организацию и проведение занятий, способствующих социальному развитию обучающихся с нарушением интеллекта, коррекции недостатков в психическом и физическом развитии и освоению ими содержания образования. Преподавание ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся средствами музыкально-ритмической деятельности. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с нарушением интеллекта часто наблюдается нарушение двигательных функций.

Ритмика, являясь синтетическим, интегративным видом деятельности, позволяет решать целый спектр разнообразных образовательных, воспитательных, развивающих и коррекционных задач, лежащих во многих плоскостях, - от задач укрепления здоровья обучающихся с нарушением интеллекта, развития их психомоторики, до задач формирования и развития у них творческих и созидательных способностей, коммуникативных умений и навыков.

Важной задачей, имеющей коррекционное значение, является развитие музыкально-ритмических движений, в ходе формирования которых интенсивно происходит эмоционально-эстетическое развитие детей, а также коррекция недостатков двигательной сферы. В процессе движений под музыку происходит их пространственно-временная организация, они приобретают плавность, становятся более точными и т. д. При этом повышается их общая выразительность. Занятия ритмикой способствуют коррекции осанки, развитию координации движений, дают возможность переключаться с одного вида движения на другой, а также занятия оказывают влияние на личностный облик детей: у них формируется чувство партнерства, складываются особые отношения со сверстниками.

На занятиях по ритмике используются такие средства, как упражнения, игры со словом, элементы гимнастики под музыку, образные этюды. Основным принципом построения ритмики является тесная связь движений и музыки, где организующим началом выступают музыка, ритм. Развитие движений в сочетании с музыкой и словом представляет целостный коррекционно-воспитательный процесс. Коррекция нарушенных функций и дальнейшее развитие сохранных требуют от обучающегося собранности, внимания, конкретности представлений, развития памяти – эмоциональной, зрительной, образной (при восприятии образца движений), словесно-логической (при осмыслиении задач и запоминании последовательности выполнения движений под музыку), двигательно-моторной (двигательно-мышечные ощущения), произвольной (связанной с самостоятельным выполнением упражнений). Специфические средства воздействия являются основой формирования универсальных учебных действий: обучающиеся учатся слушать музыку, выполнять разнообразные движения, петь, танцевать.

Описание места курса коррекционно-развивающей области «Ритмика» в учебном плане

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

Программа курса коррекционно-развивающей области «Ритмика» в 5 классе рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю.

2. Планируемые результаты освоения содержания рабочей программы.

Предметные результаты освоения предмета «Ритмика» включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для данной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с нарушением интеллекта не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Определяется два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень освоения предметных результатов рассматривается как повышенный, и не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по отдельным предметам не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

В случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации медико - психолога - педагогической комиссии с согласия родителей (законных представителей) образовательная организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на 2 вариант образовательной программы

Минимальный уровень:

- представления о ритмике как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; в
 - выполнение несложных упражнений под руководством учителя;
 - знание основных правил поведения на уроках ритмики и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
 - знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
 - взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр;
 - участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
 - выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся;
 - усвоить простейшие музыкальные понятия (быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка);
 - определять музыкальные жанры: танец, марш, песня.

Достаточный уровень:

- выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне;
- развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);
 - развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение;
 - согласовывать музыку и движение;
 - самостоятельное выполнение комплексов упражнений;
 - владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя (бег, ходьба, прыжки и др.);
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений, совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа

движений, руководствуясь музыкой;

- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки (напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.);
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем, задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения.

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. Личностные результаты освоения предмета коррекционной области адаптированной рабочей программы «Ритмика» включают:

- ✓ сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- ✓ любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки;
- ✓ умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

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.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т. д. — развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у умственно отсталых детей часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук. Скованность или вялость, отсутствие дифференцировки и точности движений мешают овладению навыками письма и трудовыми приемами. В то же время этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у детей, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие.

Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий

выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений.

Упражнения на духовой гармонике, исполнение под музыку стихов, подпевок, инсценирование песен, музыкальных сказок способствуют развитию дыхательного аппарата и речевой моторики.

Учащиеся должны уметь:

- 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;

• соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;

• ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями

3. Содержание обучения.

1. Упражнения на ориентирование в пространстве (6 ч)

Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Из кругов в звездочки и карусели. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения. Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против.

Ритмико-гимнастические упражнения (12ч)

Общеразвивающие упражнения

Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях. Наклоны и повороты туловища вправо, влево. Приседания с опорой и без опоры, с предметами. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений

Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Упражнения под музыку. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнения на расслабление мышц

Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением. Расслабление и опускание головы, корпуса с позиции стоя, сидя. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

2. Координация движений, регулируемых музыкой (3 ч)

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

Игры под музыку (6 ч)

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. Инсценировка музыкальных сказок, песен.

3. Танцевальные упражнения (7 ч)

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 носком на пятку. Движенияарами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

4. Тематический план

	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	
1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1	Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	
2	Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.	1	Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	
3	Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели.	1	Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	
4	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1	Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	
5	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обрущей, скакалок.	1	Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	
6	Упражнения с предметами, более сложные.	1	Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	
7	Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук.	1	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации.	
8	Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов.	1	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации.	
9	Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс.	1	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации.	

10	Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба.	1	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации.	
11	Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений.	1	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации.	
12	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.	1	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации.	
13	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.	1	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации.	
14	Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.	1	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации.	
15	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном).	1	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации.	
16	Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом («петрушка»)	1	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации.	

17	С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (и миметизация цветка).	1	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации.	
18	Упражнения для кистей рук с музыкальными ложками. Базовые упражнения.	1	Упражнения с использование детских музыкальных инструментов: металлофоны, барабаны, бубны и др., а также любых других звучащих предметов: погремушки, дудки, колокольчики, треугольники, ложки, хлопушки, самодельные коробки с горохом и т. п.	
19	Отстукивание ритмических рисунков на бубне.	1	Упражнения с использование детских музыкальных инструментов: металлофоны, барабаны, бубны и др., а также любых других звучащих предметов: погремушки, дудки, колокольчики, треугольники, ложки, хлопушки, самодельные коробки с горохом и т. п.	
20	Отстукивание ритмических рисунков маракасами. Упражнения «Песок», «Карнавал».	1	Упражнения с использование детских музыкальных инструментов: металлофоны, барабаны, бубны и др., а также любых других звучащих предметов: погремушки, дудки, колокольчики, треугольники, ложки, хлопушки, самодельные коробки с горохом и т. п.	
21	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, темповых и динамических изменений в музыке.	1	Упражнения, включающие движения подражательного характера либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа.	
22	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.	1	Упражнения, включающие движения подражательного характера либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа.	

23	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.	1	Упражнения, включающие движения подражательного характера либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа.	
24	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.	1	Упражнения, включающие движения подражательного характера либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа.	
25	Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.	1	Упражнения, включающие движения подражательного характера либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа.	
26	Инсценирование музыкальных сказок, песен.	1	Упражнения, включающие движения подражательного характера либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа.	
27	Исполнение элементов плясок и танцев. Упражнения на различение элементов народных танцев.	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
28	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Упражнения на дыхание, упражнения для развития осанки.	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
29	Поскоки с продвижением назад (спиной).	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
30	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полу-пальцах.	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	

31-32	Разучивание народных танцев. Русские народные движения «каблучок», «гармошка».	2	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
33-34	Русский народный танец «Полька». Каблук, носок, приставной шаг, хлопки, поскоки, поворот под рукой	2	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	

5. Материально – техническое обеспечение.

Методический комплект для учителя

1. М.А. Касицина, И.Г. Бородина «Коррекционная ритмика». - М.: 2005 год.
2. М.И. Чистякова. Психогимнастика. - М.: 1995 год.
3. Е.А.Медведевой (под редакцией) «Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика»- М.: 2002 год.
4. Е.А. Пожиленко «Артикуляционная гимнастика». - С-П.: 2006.
5. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». – М.: МГИУ, 2008.
6. Т. А. Затямина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». – М.: Издательство «Глобус», 2009.
7. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». – М.: ВЛАДОС, 2008.
8. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». –М.: ВАКО,2007.
9. Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу». – М., 2008.

Интернет-ресурсы

1. Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР) по предмету «Музыка». – Режим доступа: <http://www.school-collection.edu.ru/>
2. «Ритмика и танец». http://dyagilev.arts.mos.ru/education_activities/programs
3. Учитель.ru (<http://teacher.fio.ru>)
4. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная <https://www.twirpx.com/file/2705930/>
5. Нужные книги. Ритмика. <http://asv.school5-kstovo.edusite.ru/p7aa1.html>

Литература для учащихся:

1. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения.- Ярославль: Академия развития: 2000. -112 с.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: ФиС, 1991. – 228с.
3. Боброва Г.А. Искусство грации. – Л.: Детская литература, 2005. – 247с.

Интернет -ресурсы:

1. Игровая ритмика для детей https://vk.com/game_dance
2. Ритмичные игры онлайн для детей. <https://gamaverse.ru/c/rhythm/>
3. Музыкальные игры онлайн для детей. <https://allforchildren.ru/online/music.php>



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968146

Владелец Козырь Надежда Николаевна

Действителен С 09.10.2025 по 09.10.2026