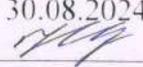
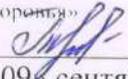


КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАМЧАТСКАЯ ШКОЛА - ИНТЕРНАТ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

Рассмотрено
на методическом совете
КГОБУ «Камчатская школа-интернат
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»

Протокол № 1 от 30.08.2024 г.
Председатель 
Н.С. Терентьева

«Согласовано»
Заместитель директора
по УР КГОБУ «Камчатская
школа-интернат
для обучающихся с
ограниченными возможностями
здоровья»

 Танина Т. А.
«09» сентября 2024 г.

«Утверждаю»
Директор КГОБУ «Камчатская
школа-интернат
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»

 Опряткова О.С.
«10» сентября 2024 г.



**Рабочая программа
по курсу «Ритмика»
для обучающихся
2 «А» класса**

Составитель:
учитель – дефектолог – Шородок О.В.

г. Петропавловск-Камчатский

2024 г.

Умственная отсталость обучающихся связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет). Общим признаком у всех обучающихся, воспитанников с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации. Преподавание ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности.

Задачи предмета:

- развивать у обучающихся чувство ритма и двигательных способностей;
- учить выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно точно;
- формировать танцевальные движения;
- содействовать развитию у обучающихся музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений,
- способствовать повышению общей культуры обучающихся.

Организация работы по программе

В учебном плане занятия по «Ритмике» представлены с расчетом по 1 час в неделю, на занятие отводится 40 минут, нагрузка на год получается 34 часа. На занятия по расписанию отводятся часы в первую или вторую половину дня.

Общая характеристика учебного предмета «Ритмика»

Специфические средства воздействия, свойственные ритмике, способствуют общему развитию обучающихся с ОВЗ, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность обучающихся. Они учатся слушать музыку,

выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

Структурное содержание программы.

Раздел: Упражнения на ориентировку в пространстве. 4 часа.

Раздел: Ритмико-гимнастические упражнения. 4 часа.

Раздел: Упражнения с детскими музыкальными инструментами. 4 часа.

Раздел: Игры под музыку. 10 часов.

Раздел: Танцевальные упражнения. 12 часов.

Специальные приёмы и методы:

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представления обучающихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

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

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

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

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий

выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

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

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, обучающиеся приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо общаться друг с другом.

Содержание учебного курса «Ритмика».

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ.

Цель: Развивать навыки ориентировки в пространстве.

Узнают и научатся: Как строиться в шеренгу и колонну, как строиться кругом, парами, цепочкой. Научатся перестраиваться из одного вида построения в другой. Научатся выполнять несложные упражнения во время ходьбы и бега.

Содержание:

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. 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.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Цель: Познакомить учащихся с ритмико-гимнастическими упражнениями.

Узнают и научатся: узнают новые упражнения, которые не выполняли ранее. Научатся выполнять упражнения руками, корпусом и ногами. Научатся выполнять несложные упражнения с предметами.

Содержание:

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в

стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Цель: Познакомить учащихся с детскими музыкальными инструментами.

Узнают и научатся: Узнают названия детских музыкальных инструментов. Научатся пользоваться детскими музыкальными инструментами по назначению. Научатся исполнять несложные музыкальные фрагменты с помощью инструментов (маракасы, бубен, трещетки).

Содержание:

Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно. Упражнения на детских

музыкальных инструментах. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике.

Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Цель: Познакомить учащихся с ранее неизвестными играми под музыку.

Узнают и научатся: Узнают правила игр под музыку, научатся принимать участие в играх, соблюдая их правила.

Содержание:

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением.

Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Цель: Познакомить учащихся с новыми танцевальными движениями.

Узнают и научатся: Узнают названия танцев и танцевальных движений, научатся определять названия танцев, а также исполнять танцевальные движения.

Содержание:

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег.

Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди;

подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения ритмики

Программа обеспечивает достижение выпускниками следующих личностных метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

Ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

Развитие двигательной активности;

Формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала;

осознавать роль танца в жизни;

Развитие танцевальных навыков

Метапредметные

Познавательные

определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя
навыки контроля и

самооценки процесса и результата деятельности;

умение ставить и формулировать проблемы;

навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе

творческого характера;

Регулятивные

использование речи для регуляции своего действия;

адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по

исправлению допущенных ошибок;

умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;

Коммуникативные

В процессе обучения дети учатся:

работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

обращаться за помощью;

предлагать помощь и сотрудничество;

слушать собеседника;

договариваться и приходить к общему решению;

формулировать собственное мнение и позицию;

осуществлять взаимный контроль;
адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

Основные требования к знаниям и умениям учащихся 2 класса

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

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

- технические средства обучения (магнитофон, компьютер, мультимедийная установка)
- музыкально-дидактические пособия (аудио и видеозаписи, компактдиски, диапозитивы, звучащие)
- игрушки, музыкально-дидактические игры, нотная и методическая литература).
- Информационное обеспечение образовательного процесса:
- Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
- Учительский портал <http://www.uclportal.ru>

№ урока	Тема урока	Элементы содержания
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	Инструктаж по Т.Б. Разновидности танц. ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Построения в шеренгу и колонну по 1. Повторение танцевальных движений 1кл. Игра «Пятнашки». ОРУ типа зарядки. Упражнения на расслабление мышц
2	Упражнения на ориентировку в пространстве	Разновидности танц. ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Построения в колонну и шеренгу по 1. Повторение танцевальных упр. 1кл. Пскоки с ноги на ногу, притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Игра «Пятнашки». ОРУ типа зарядки. Упражнения на расслабление мышц.
3	Танцевальные упражнения. Пскоки с ноги на ногу, притопы.	Повторение танцевальных упражнений 1 кл. Разновидности танца. ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Построения в цепочку, круг. ОРУ типа зарядки. Уметь соблюдать темп движений, выполнять ОРУ в определенном ритме и темпе; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись 1 рукой, другая с платочком поднятая в сторону, вверх, слегка согнута в локте. Игра «Пятнашки». Упражнения на расслабление мышц
4	Танцевальные упражнения. Пскоки с ноги на ногу, притопы.	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в пары. ОРУ типа зарядки. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы. Развитие координационных способностей. Игра «К своим флажкам»
5	Танцевальные упражнения. Игра «К своим флажкам».	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в колонну по 2. ОРУ типа зарядки. Пскоки с ноги на ногу, притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы. Игра «К своим флажкам». Упражнения на расслабление мышц
6	Ритмико-гимнастические упражнения «Зеркало».	Ходьба с высоким подниманием бедра, с различным положением рук. Построения из колонны по 2 в колонну по 1. ОРУ на осанку. Разучивание элементов танца. Игра «Третий лишний». Упражнения на музыкальных инструментах. Упражнения на расслабление мышц

7	Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелёк». Упражнения на музыкальных инструментах.	Ходьба с высоким подниманием бедра, с различным положением рук. Построение круга из шеренги. ОРУ на осанку. Разучивание элементов танца. Игра «Третий лишний». Упражнения на расслабление мышц
8	Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелёк». Упражнения на музыкальных инструментах.	Ходьба с высоким подниманием бедра, с различным положением рук. Построение круга из шеренги. ОРУ на осанку. Разучивание элементов танца. Игра «Пятнашки». Упражнения на расслабление мышц
9	Элементы народных танцев. Шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг	Упр. на координацию движений под музыку. Основные движения народных танцев. Игра «Море волнуется...». Упражнения на музыкальных инструментах. Упражнения на расслабление мышц.
10	Создание музыкально-двигательного образа.	Ходьба с перешагиванием через предметы. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Упр. на координацию движений под музыку. Основные движения народных танцев. Игра «Море волнуется...». Упражнения на расслабление мышц
11	Создание музыкально-двигательного образа.	Ходьба с перешагиванием через предметы. Размыкание и смыкание приставными шагами. Упр. на координацию движений под музыку. Игра «Море волнуется...». Упражнения на расслабление мышц.
12	Русская хороводная пляска. Основные движения народных танцев. Упражнения на музыкальных инструментах.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Ходьба и бег с предметами. Построения в цепочку. ОРУ с предметами. Разучивание элементов танца. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Упражнения на расслабление мышц
13	Музыкальные игры с предметами. Ходьба и бег с предметами.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Построение в цепочку. с предметами. Разучивание элементов танца. Игры: «К своим флажкам», «У медведя во бору». Упражнения на расслабление мышц.
14	Музыкальные игры с	Передвижение в колонне по одному по указанным

	предметами. Игры: «К своим флажкам», «У медведя во бору».	ориентирам. Построение в колонну по 2. Ходьба и бег с предметами. ОРУ с предметами. Разучивание элементов танца. Упражнения на музыкальных инструментах. Упражнения на расслабление мышц
15	Музыкальные игры с предметами. Выполнение основных элементов танца.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Построение в колонну по 2. Ходьба и бег с предметами. ОРУ с предметами. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Упражнения на расслабление мышц
16	Элементы танца. Повторение танцевальных движений 1 кл.	Инструктаж по Т.Б. Разновидности танц. ходьбы и бега. Ходьба на носках и пятках. Построения в шеренгу и колонну по 2. Игра «Пятнашки маршем». ОРУ типа зарядки. Упражнения на расслабление мышц
17	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Разновидности танц. ходьбы и бега. Ходьба на носках и пятках. Построения в колонну и шеренгу по 2. Повторение танцевальных упр. 1 кл. Пскоки с ноги на ногу, притопы. Игра «Пятнашки маршем». ОРУ типа зарядки. Упражнения на расслабление мышц
18	Танцевальные упражнения. Разновидности танцевальной ходьбы и бега.	Ходьба по разметкам. Перестроения из 1 круга в 2, 3. ОРУ типа зарядки. Шаг польки. Сильные пскоки, боковой галоп. Элементы: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением Игра «Пятнашки маршем». Упражнения на расслабление мышц
19	Танцевальные упражнения. Сильные пскоки, боковой галоп.	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, широким и мелким шагом, держа ровно спину. Построения в пары. ОРУ типа зарядки. Элементы. Развитие координационных способностей. Игра «К своим флажкам»
20	Танцевальные упражнения. Подбоченившись 1 рукой, другая с платочком поднятая в сторону.	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, широким и мелким шагом, держа ровно спину. Построения в колонну по 3. ОРУ типа зарядки. Сильные пскоки, боковой галоп. Элементы. Игра «К своим флажкам». Упражнения на расслабление мышц

21	Упражнения на координацию движений.	Ходьба с высоким подниманием бедра, с различным положением рук. Построения из колонны по 1 в колонну по 3. ОРУ на осанку. Разучивание элементов танца. Игра «Шишки, желуди, орехи». Упражнения на музыкальных инструментах. Упражнения на расслабление мышц
22	Упражнения на координацию движений. Перестроение из общего круга в несколько кружочков и обратно.	Ходьба с высоким подниманием бедра, с различным положением рук. ОРУ на осанку. Разучивание элементов танца. Упражнения на музыкальных инструментах. Игра «Шишки, желуди, орехи». Упражнения на расслабление мышц
23	Упражнения на координацию движений. Построение круга из шеренги.	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией, с различным положением рук. ОРУ на осанку. Разучивание элементов танца. Игра «Пятнашки маршем». Упражнения на расслабление мышц
24	Элементы народных танцев. Упражнения на музыкальных инструментах.	Ходьба и бег с предметами. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно. Упражнения на координацию движений под музыку. Основные движения народных танцев. Игра «Море волнуется...». Упражнения на музыкальных инструментах. Упражнения на расслабление мышц
25	Дружные тройки. Полька /музыка И. Штрауса/	Ходьба с перешагиванием через предметы, до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно. Упражнения на координацию движений под музыку. Основные движения народных танцев. Игры «Запрещенное движение», «Совушка». Упражнения на расслабление мышц
26	Придумывание вариантов движений к играм и пляскам	Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Упр. на координацию

		движений под музыку. Основные движения народных танцев. Игра «Совушка». Упражнения на расслабление мышц
27	Игры под музыку. «Запрещенное движение».	Передвижение в колонне по 2 по указанным ориентирам. Ходьба и бег с предметами. Построения в колонну по 3. ОРУ с предметами. Разучивание элементов танца. Игры: «К своим флажкам», Упражнения на музыкальных инструментах. Упражнения на расслабление мышц
28	Игры под музыку. «К своим флажкам»,	Передвижение в колонне по 2 по указанным ориентирам. Построение в шеренгу по 3. Ходьба и бег с предметами. ОРУ с предметами. Разучивание элементов танца. Игры: «Два сигнала». Упражнения на расслабление мышц
29	Игры под музыку. «Два сигнала».	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Построение в колонну по 2. Ходьба и бег с предметами. ОРУ с предметами. Разучивание элементов танца. Упражнения на музыкальных инструментах. Игры: «К своим флажкам» Упражнения на расслабление мышц
30	Игры под музыку. «Пустое место».	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Построение в колонну по 2. Ходьба и бег с предметами. ОРУ с предметами. Выполнение основных элементов танца. Игры: «К своим флажкам», Упражнения на расслабление мышц
31	Танцевальные упражнения Составление ритм рисунков в сочетании хлопков и притопов.	Ходьба по центру зала, по диагональным линиям. Пружинящий бег. Построение в шеренгу. ОРУ типа зарядки. Шаг кадрили: три простых шага и 1 скользящий, носок ноги вытянут. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Игра «Запрещенное движение». Упражнения на расслабление мышц
32	Танцевальные упражнения. Шаг кадрили. Построения в пары.	Ходьба по центру зала, по диагональным линиям. Пружинящий бег. ОРУ типа зарядки. Элементы. Развитие координационных способностей: поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на

		голни. Составление ритм рисунков в сочетании хлопков и притопов. Игра «Запрещенное движение»
33	«Кадриль» /русская народная мелодия/	Ходьба по центру зала, по диагональным линиям. Пружинящий бег. Шаг кадрили. Построения парами. ОРУ типа зарядки. Игра «Фигуры». Развитие координационных способностей. Составление ритм. рисунков в сочетании хлопков и притопов. Упражнения на расслабление мышц
34	Заключительный урок	Исполнение выученных движений по выбору ученика