

Приложение 24 к адаптированной  
основной общеобразовательной  
программе начального общего  
образования обучающихся с задержкой  
психического развития (7.2)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (коррекционно-развивающая область)**  
**«РИТМИКА»**  
**1-4 классы**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ (Вариант 7.2) коррекционный курс «Ритмика» является обязательным для освоения программы, удовлетворяя особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР. В рамках данного курса осуществляется развитие двигательной сферы, способствующее совершенствованию произвольной регуляции деятельности, эстетическому воспитанию, основанному на гармонизирующем воздействии музыки и танца, решению психокоррекционных задач и формированию здорового образа жизни.

Сущность специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей в приложении к данному коррекционному курсу раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении коррекционного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

**Общая цель** коррекционного курса «Ритмика» заключается в развитии двигательной активности обучающегося с ЗПР в процессе восприятия музыки.

В соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ (Вариант 7.2) **основные задачи** реализации содержания коррекционного курса «Ритмика», укрепление здоровья, коррекция недостатков психомоторной и эмоционально-волевой сфер. Развитие общей и речевой моторики. Развитие умения слушать музыку, выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением или пением. Развитие координации движений, чувства ритма, темпа, коррекция пространственной ориентировки.

Коррекционный курс «Ритмика» входит в коррекционно-развивающую область и относится к курсам внеурочной деятельности. В 1 и 1 дополнительном классе курс рассчитан на 33 ч. в год (1 час в неделю). Во 2-4 классе для реализации коррекционного курса отводится по 34 часа в год (1 час в неделю).

### ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

Результаты освоения коррекционного курса «Ритмика» *в первом и первом дополнительном классах* включают:

- развитие чувства ритма, связи движений с музыкой, двигательной активности, координации движений, двигательных умений и навыков;
- формирование умения дифференцировать движения по степени мышечных усилий;
- овладение специальными ритмическими упражнениями (ритмичная ходьба, упражнения с движениями рук и туловища, с проговариванием стихов и т.д.), упражнениями на связь движений с музыкой;
- развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического развития;
- овладение подготовительными упражнениями к танцам, овладение элементами танцев, танцами, способствующими развитию изящных движений, эстетического вкуса;
- развитие выразительности движений и самовыражения;
- развитие мобильности.

*Результаты освоения коррекционного курса «Ритмика» во втором-четвертом классах:*

*Личностные результаты:*

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире проявляется в: интересе к новому содержанию и способам решения проблем, приобретении новых знаний и умений на занятиях ритмикой;
- старательности, подчинении дисциплинарным требованиям, адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание на занятиях ритмикой;

- появление эстетических чувств красоты и гармонии в процессе прослушивания музыки и исполнения танца;
- заинтересованность в процессе прослушивания музыкальных произведений, просмотра концертов, разглядывания произведений искусства и музыкальных инструментов;
- стремление к совершенствованию своих способностей;
- умения слушать и выполнять инструкции взрослого;
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- согласованно выполнять необходимые действия, не разрушая общего замысла танца, находясь в паре и в малой группе;
- знание о том, что ритмика является одной из составляющих здорового образа жизни;
- стремлении к доступному физическому совершенствованию;
- позитивном отношении к занятиям ритмикой;
- появлении мотивации достижения результата на уроках ритмики.

*Метапредметные результаты*, которые можно сформировать на занятиях ритмикой:

- умения определять мелодию, ее темп, силу, ритм и подчинять свои движения этим характеристикам музыки;
- умения осуществлять построения и перестроения в соответствии с задачами, поставленными взрослым;
- умение планировать свои движения при выполнении имитационных и вольных упражнений;
- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- учитывать выделенные педагогом ориентиры, выполнять движения по подражанию, по образцу, заданному взрослым;
- умение задавать вопросы, при возникновении трудностей взрослому или партнеру по занятиям;
- умение согласованно выполнять общеразвивающие, ритмико-гимнастические и танцевальные упражнения в паре, в группе.

## Содержание курса коррекционно-развивающей области «Ритмика»

### 1 класс

#### *Упражнения на ориентирование в пространстве*

Правильное исходное положение. Перестроение из шеренги в круг, цепочка. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Направления движений вперед, назад, направо, налево. Направления движений в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

#### *Ритмико-гимнастические упражнения*

#### *Общеразвивающие упражнения*

Наклоны и повороты туловища. Приседания с опорой и без опоры. Приседания с предметами. Упражнения на выработку осанки.

#### *Упражнения на координацию движений*

Перекрестное поднятие и опускание рук. Одновременные движения правой и левой рук. Одновременные движения рук и ног. Смена позиций рук. Свободное круговое движение рук. «Маятник».

#### *Упражнения на расслабление мышц*

Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

#### *Координация движений, регулируемых музыкой*

Движения кистей рук в разных направлениях. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане.

#### *Игры под музыку*

Ритмичные движения в соответствии с характером музыки. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Имитационные упражнения. Движения транспорта, людей. Музыкальные игры с предметами.

#### *Танцевальные упражнения*

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах, прямой галоп. Элементы русской пляски. Движения парами. Танец «Пляска с притопами».

### 2 класс

#### *Упражнения на ориентирование в пространстве*

Ходьба вдоль с поворотами. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги. Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами.

#### *Ритмико-гимнастические упражнения*

#### *Общеразвивающие упражнения*

Упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы. Наклоны туловища. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук. Повороты туловища с передачей предмета. Движения рук и ног. Упражнения на выработку осанки.

#### *Упражнения на координацию движений*

Перекрестные движения. Сопряженные движения рук и ног. Одновременные движения рук и ног. Ускорение и замедление движений. Смена движений.

#### *Упражнения на расслабление мышц*

Встряхивание и раскачивание рук. Раскачивание рук поочередно и вместе. Выбрасывание ног.

#### *Координация движений, регулируемых музыкой*

Круговые движения. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне. Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане.

#### *Игры под музыку*

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки. Различение изменений в музыке. Передача в движениях игровых образов. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен.

*Танцевальные упражнения*

Тихая ходьба, пружинящий шаг. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки, хлопки, полька. Переменные притопы. Элементы русской пляски. Движения местных народных танцев.

**3 класс**

*Упражнения на ориентирование в пространстве*

Ходьба разным шагом. Чередование видов ходьбы. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три круга. Перестроение из одного круга в концентрические круги. Выполнение движений с предметами.

*Ритмико-гимнастические упражнения*

*Общеразвивающие упражнения*

Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях. Поднимание на носках и приседание. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений*

Одновременные движения рук и ног. Круговые движения ног и рук. Упражнения с предметами. Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков.

*Упражнения на расслабление мышц*

Напряжение и расслабление мышцы рук, пальцев, плеча. Перенесение тяжести тела.

*Координация движений, регулируемых музыкой*

Упражнение с барабанными палочками. Исполнение гаммы на музыкальных инструментах. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

*Игры под музыку*

Передача в движениях частей музыкального произведения. Передача в движении динамического нарастания в музыке. Ускорение и замедление темпа движений. Широкий, высокий бег; элементы движений и танца. Передаче игровых образов. Смена ролей в импровизации. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

*Танцевальные упражнения*

Элементы хороводного танца. Шаг на носках. Шаг польки. Сильные поскоки, боковой галоп. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Элементы русской пляски. Основные движения народных танцев

**4 класс**

*Упражнения на ориентирование в пространстве*

Перестроение в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из колонн в круги. Перестроение 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*

*Общеразвивающие упражнения*

Движения головы и туловища. Круговые движения плеч. Движения кистей рук. Круговые движения и повороты туловища. Сочетания движений ног. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений*

Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы. Упражнения под музыку. Самостоятельное составление ритмических рисунков. Сочетание хлопков и притопов с предметами.

*Упражнения на расслабление мышц*

Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением. Расслабление и опускание головы, корпуса с позиции стоя, сидя

*Координация движений, регулируемых музыкой*

Упражнения на детском пианино. Движения пальцев рук, кистей. Передача основного ритма знакомой песни Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике.

*Игры под музыку*

Передача в движении ритмического рисунка. Смена движения в соответствии со сменой частей. Начало движения. Разучивание игр, элементов танцевальных движений. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.

*Танцевальные упражнения*

Галоп. Элементы русской пляски. Присядка. Круговой галоп. Шаг кадрили. Пружинящий бег Поскоки с продвижением. Элементы народных танцев.

**Тематическое планирование курса коррекционно-развивающей области «Ритмика»**

**1 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
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. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами.	1	
4	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами	1	
5	Ритмико-гимнастические упражнения. Перекрестное поднятие и опускание рук.	1	
6	Ритмико-гимнастические упражнения. Одновременные движения правой и левой рук.	1	
7	Ритмико-гимнастические упражнения. Свободное круговое движение рук.	1	
8	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	1	
9	Координация движений, регулируемых музыкой. Движения кистей рук в разных направлениях.	1	
10	Игры под музыку. Ритмичные движения в соответствии с характером музыки	1	
11	Игры под музыку. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке	1	
12	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями	1	
13	Танцевальные упражнения. Бодрый, спокойный, топающий шаг.	1	
14	Танцевальные упражнения. Бег легкий, на полупальцах.	1	
15	Танцевальные упражнения. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп.	1	
16	Упражнения на ориентирование в пространстве. Направления движений вперед, назад, направо, налево.	1	
17	Упражнения на ориентирование в пространстве. Направления движений в круг, из круга.	1	
18	Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	1	
19	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты туловища	1	
20	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Приседания с опорой и без опоры	1	
21	Ритмико-гимнастические общеразвивающие	1	

	упражнения. Приседания с предметами		
22	Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на выработку осанки.	1	
23	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.	1	
24	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Смена позиций рук	1	
25	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Свободное круговое движение рук. «Маятник»	1	
26	Музыкальные инструменты. Упражнения для пальцев рук на детском пианино.	1	
27	Движения под музыку. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане	1	
28	Игры под музыку. Имитационные упражнения.	1	
29	Игры под музыку. Движения транспорта, людей.	1	
30	Музыкальные игры с предметами.	1	
31	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски	1	
32	Танцевальные упражнения. Движения парами	1	
33	Танец «Пляска с притопами»	1	

#### 1 класс (дополнительный)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
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. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами.	1	
4	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами	1	
5	Ритмико-гимнастические упражнения. Перекрестное поднимание и опускание рук.	1	
6	Ритмико-гимнастические упражнения. Одновременные движения правой и левой рук.	1	
7	Ритмико-гимнастические упражнения. Свободное круговое движение рук.	1	
8	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	1	
9	Координация движений, регулируемых музыкой. Движения кистей рук в разных направлениях.	1	
10	Игры под музыку. Ритмичные движения в соответствии с характером музыки	1	
11	Игры под музыку. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке	1	



12	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями	1	
13	Танцевальные упражнения. Бодрый, спокойный, топающий шаг.	1	
14	Танцевальные упражнения. Бег легкий, на полупальцах.	1	
15	Танцевальные упражнения. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп.	1	
16	Упражнения на ориентирование в пространстве. Направления движений вперед, назад, направо, налево.	1	
17	Упражнения на ориентирование в пространстве. Направления движений в круг, из круга.	1	
18	Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	1	
19	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты туловища	1	
20	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Приседания с опорой и без опоры	1	
21	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Приседания с предметами	1	
22	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	1	
23	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.	1	
24	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Смена позиций рук	1	
25	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Свободное круговое движение рук. «Маятник»	1	
26	Музыкальные инструменты. Упражнения для пальцев рук на детском пианино.	1	
27	Движения под музыку. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане	1	
28	Игры под музыку. Имитационные упражнения.	1	
29	Игры под музыку. Движения транспорта, людей.	1	
30	Музыкальные игры с предметами.	1	
31	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски	1	
32	Танцевальные упражнения. Движения парами	1	
33	Танец «Пляска с притопами»	1	

**2 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба вдоль стен с поворотами.	1	
2	Упражнения на ориентировку в пространстве. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.	1	
3	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения с лентами	1	
4	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты головы	1	
5	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны туловища	1	
6	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук	1	
7	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Перекрестные движения	1	
8	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сопряженные движения рук и ног	1	
9	Координационные движения, регулируемые музыкой. Круговые движения руками.	1	
10	Упражнения на детских музыкальных инструментах.	1	
11	Игры под музыку. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки	1	
12	Игры под музыку. Различение изменений в музыке	1	
13	Танцевальные упражнения. Тихая ходьба, пружинящий шаг.	1	
14	Танцевальные упражнения. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Хлопки. Пслька.	1	
15	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонны парами в колонну по одному	1	
16	Упражнения на ориентирование в пространстве. Построение круга из шеренги	1	
17	Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами	1	
18	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Повороты туловища с передачей предмета	1	
19	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения рук и ног.	1	
20	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки	1	
21	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.	1	

22	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Ускорение и замедление движений	1	
23	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Смена движений.	1	
24	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Встряхивание и раскачивание рук.	1	
25	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Раскачивание рук поочередно и вместе	1	
26	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Выбрасывание ног	1	
27	Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне	1	
28	Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение несложных ритмических рисунков на барабанах	1	
29	Игры под музыку. Передача в движениях игровых образов.	1	
30	Игры под музыку. Игры с пением и речевым сопровождением.	1	
31	Игры под музыку. Инсценирование доступных песен.	1	
32	Танцевальные упражнения. Переменные притопы.	1	
33	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски	1	
34	Танцевальные упражнения. Движения местных народных танцев.	1	

### 3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба разным шагом.	1	
2	Упражнения на ориентировку в пространстве. Чередование видов ходьбы.	1	
3	Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в колонны по три.	1	
4	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы.	1	
5	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения рук в разных направлениях	1	
6	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.	1	
7	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Круговые движения ног и рук.	1	
8	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Напряжение, расслабление мышц рук, пальцев, плеча.	1	
9	Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения	1	
10	Игры под музыку. Передача в движении динамического нарастания в музыке	1	
11	Танцевальные упражнения. Элементы хороводного танца	1	
12	Танцевальные упражнения. Шаг на носках	1	
13	Танцевальные упражнения. Шаг польки.	1	
14	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из одного круга в два, три круга	1	
15	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из одного круга в концентрические круги	1	
16	Музыкальные инструменты. Упражнение с барабанными палочками.	1	
17	Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение движений с предметами	1	
18	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Поднимание на носках и приседание	1	
19	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	1	
20	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения с предметами	1	
21	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременное прохлопывание и протопывание несложных	1	

	ритмических рисунков.		
22	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Перенесение тяжести тела	1	
23	Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение гаммы на музыкальных инструментах	1	
24	Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.	1	
25	Игры под музыку. Ускорение и замедление темпа движений	1	
26	Игры под музыку. Широкий, высокий бег. Элементы движений и танца	1	
27	Игры под музыку. Передача игровых образов.	1	
28	Игры под музыку. Смена ролей в импровизации.	1	
29	Игры под музыку. Действия с воображаемыми предметами	1	
30	Игры под музыку. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением	1	
31	Танцевальные упражнения. Сильные поскоки, боковой галоп	1	
32	Танцевальные упражнения Движения парами: боковой галоп, поскоки.	1	
33	Танцевальные упражнения Элементы русской пляски	1	
34	Танцевальные упражнения Основные движения народных танцев	1	

4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение в колонну по четыре	1	
2	Упражнения на ориентирование в пространстве. Построение в шахматном порядке	1	
3	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонн в круги.	1	
4	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения головы и туловища	1	
5	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения плеч	1	
6	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы	1	
7	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения под музыку.	1	
8	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением.	1	
9	Координационные движения, регулируемые музыкой. Упражнения на детском пианино	1	
10	Игры под музыку. Передача в движении ритмического рисунка	1	
11	Игры под музыку. Смена движения в соответствии со сменой частей	1	
12	Танцевальные упражнения. Галоп	1	
13	Танцевальные упражнения. Круговой галоп	1	
14	Танцевальные упражнения. Присядка	1	
15	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски.	1	
16	Координационные движения, регулируемые музыкой. Движения пальцев рук, кистей	1	
17	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из кругов в звездочки и карусели	1	
18	Упражнения на ориентирование в пространстве. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1	
19	Упражнения на ориентирование в пространстве. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения	1	
20	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения кистей рук	1	
21	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения и повороты туловища	1	
22	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Сочетания движений ног.	1	
23	Ритмико-гимнастические общеразвивающие	1	

	упражнения. Упражнения на выработку осанки.		
24	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Самостоятельное составление ритмических рисунков	1	
25	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сочетание хлопков и притопов с предметами.	1	
26	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Опускать голову, корпус с позиции стоя, сидя	1	
27	Координационные движения, регулируемые музыкой. Передача основного ритма знакомой песни.	1	
28	Игры под музыку. Начало движения.	1	
29	Игры под музыку. Разучивание игр, элементов танцевальных движений.	1	
30	Игры под музыку. Составление несложных танцевальных композиций.	1	
31	Игры под музыку. Игры с пением, речевым сопровождением.	1	
32	Танцевальные упражнения. Шаг кадрили	1	
33	Танцевальные упражнения. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением	1	
34	Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев.	1	