

Государственное казенное
общеобразовательное учреждение
Удмуртской Республики «Школа № 92 для
обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»

(ГКОУ УР «Школа № 92»)

«Тазалыксыя ичи луонлыкъясын
дышетскисъёслы 92-тӱ номеро
школа»

Удмурт Элькуньсы

огъядышетонъя кун казна ужъярт

«92-тӱ номеро школа» УЭ ОККУ

ОГРН 1021801584573, ИНН/КПП 1834300290/184001001

Труда ул., д, 24, г. Ижевск, Удмуртская республика, 426067, тел./факс: 21-72-61,
mscou92@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 01-03/159 от 30.08.2024

Рассмотрена на заседании ШМК

КРО _____

Протокол № 1 _____

От 30.08.2024

Согласовано с

заместителем директора по информатизации

_____ / Созоновой Е.Г.

(подпись)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету, курсу Двигательная коррекция

для НОДА класса

Ижевск, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Двигательная коррекция

Рабочая программа по двигательной коррекции с 5 по 9 класс, разработана на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования для обучающихся с интеллектуальными нарушениями (с нарушениями опорно-двигательного аппарата) Государственного казенного общеобразовательного учреждения Удмуртской Республики «Школа №92».

Целью занятий по двигательной коррекции является развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

На занятиях 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 (интеллектуальными нарушениями).

Задачи предмета:

1. Эстетическое воспитание, развитие эмоционально-волевой и познавательной сферы, творческих возможностей обучающихся, обогащение общего и речевого развития, расширение кругозора.

2. Развитие восприятия музыки.

3. Формирование правильных, координированных, выразительных и ритмичных движений под музыку (основных, элементарных гимнастических и танцевальных), правильной осанки, умений выполнять построения и перестроения, исполнять под музыку несложные композиции народных, бальных и современных танцев, импровизировать движения под музыку.

4. Формирование умений эмоционально, выразительно и ритмично исполнять музыкальные пьесы на элементарных музыкальных инструментах в ансамбле под аккомпанемент учителя.

5. Развитие у обучающихся стремления и умений применять приобретенный опыт в музыкально-ритмической деятельности во внеурочное время, в том числе при реализации совместных проектов со сверстниками.

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 концентрических 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 поднимание 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; провозжать 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 поднимание 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, бального, 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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы «Двигательная коррекция» направлено на обеспечение двигательных потребностей детей, на развитие их моторики, координации движений, ориентировки в пространстве, на улучшение эмоционального состояния. Характерные для детей с ОВЗ особенности нервно – психического развития, поведения и личностных реакций, эмоционально – волевая незрелость хорошо поддаются коррекции на уроках двигательной коррекции. Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему разностороннему развитию школьников, преодолению отклонений в психическом и физическом развитии.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Для изучения данного предмета в учебном плане школы с 5 по 9 класс отводится 1 часа в неделю, 34 часа в год.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ

Одним из результатов обучения является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Эта программа является модифицированной, она рассчитана на физическое, эмоциональное и нравственное развитие и совершенствование детей. Программа нацелена на личностное развитие ребенка.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

12) 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 по предмету:

- 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 по предмету:

- 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.

Содержание учебного предмета.

№	Раздел	Планируемые результаты		
		Предметные	Личностные	БУД
1	Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы;	<p>Минимальный уровень результатов по предмету:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; <p>Достаточный уровень результатов по предмету:</p> <ul style="list-style-type: none"> • уметь слушать музыку до конца, узнавать знакомую мелодию; • уметь начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки по сигналу. • выполнять 	<p>1) осознание себя как гражданина России;</p> <p>формирование чувства гордости за свою Родину;</p> <p>2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;</p> <p>б) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;</p> <p>9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> <p>10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;</p> <p>12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному</p>	<p>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;</p> <p>Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:</p> <p>вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;</p> <p>обращаться за помощью и принимать помощь;</p> <p>слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;</p> <p>сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;</p>

		<p>плясовые движения по показу учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>отношению к материальным и духовным ценностям;</p>	<p>договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.</p> <p>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.</p> <p>К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;</p> <p>Программа формирования базовых</p>
--	--	---	---	---

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

Тематическое планирование

Двигательная коррекция

5 класс

№ урока в году	№ урока в четверти	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
1 четверть				
1	1	Вводный и первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на ориентирование в пространстве. Правильное исходное положение.	1	
2	2	Упражнения на ориентирование в пространстве. Правильное исходное положение.	1	
3	3	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из шеренги в круг, цепочка.	1	
4	4	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из шеренги в круг, цепочка.	1	
5	5	Упражнения на ориентирование в пространстве. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения	1	

		плечами.		
6	6	Упражнения на ориентирование в пространстве. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами.	1	
7	7	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами	1	
8	8	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами	1	
2 четверть				
9	1	Ритмико-гимнастические упражнения. Перекрестное поднимание и опускание рук.	1	
10	2	Ритмико-гимнастические упражнения. Перекрестное поднимание и опускание рук.	1	
11	3	Ритмико-гимнастические упражнения. Одновременные движения правой и левой рук Ритмико-гимнастические упражнения. Свободное круговое движение рук.	1	
12	4	Ритмико-гимнастические упражнения. Одновременные движения правой и левой рук.	1	
13	5	Ритмико-гимнастические упражнения. Свободное круговое движение рук.	1	
14	6	Ритмико-гимнастические упражнения. Свободное круговое движение рук.	1	
15	7	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	1	
16	8	Координация движений , регулируемых музыкой. Движения кистей рук в разных направлениях.	1	
3 четверть				
17	1	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	1	
18	2	Координация движения, регулируемых музыкой. Движение кистей рук в разных направлениях.	1	

19	3	Координация движений, регулируемых музыкой. Движения кистей рук в разных направлениях.	1	
20	4	Игры под музыку. Ритмичные движения в соответствии с характером музыкой.	1	
21	5	Координация движений, регулируемых музыкой. Движения кистей рук в разных направлениях.	1	
22	6	Игры под музыку. Ритмичные движения в соответствии с характером музыкой.	1	
23	7	Игры под музыку. Ритмичные движения в соответствии с характером музыки	1	
24	8	Игры под музыку. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке.	1	
25	9	Игры под музыку. Ритмичные движения в соответствии с характером музыки	1	
26	10	Игры под музыку. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке.	1	
4 четверть				
27	1	Игры под музыку. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке	1	
28	2	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями	1	
29	3	Игры под музыку. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке	1	
30	4	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями	1	
31	5	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями	1	
32	6	Танцевальные упражнения. Бодрый, спокойный, топающий шаг.	1	
33	7	Танцевальные упражнения. Бодрый, спокойный, топающий шаг.	1	
34	8	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями	1	

**Тематическое планирование
Двигательная коррекция
6 класс**

№ урока в году	№ урока в четверти	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
1	1	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение в колонну по четыре	1	
2	2	Упражнения на ориентирование в пространстве. Построение в шахматном порядке	1	
3	3	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонн в круги.	1	
4	4	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения головы и туловища	1	
5	5	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения плеч	1	
6	6	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы	1	
7	7	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением.	1	
2 четверть				
8	1	Координационные движения, регулируемые музыкой. Упражнения на детском пианино	1	
9	2	Игры под музыку. Передача в движении ритмического рисунка	1	
10	3	Игры под музыку. Смена движения в соответствии со сменой частей	1	
11	4	Танцевальные упражнения. Галоп	1	
12	5	Танцевальные упражнения. Присядка	1	
13	6	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски.	1	
14	7	Координационные движения, регулируемые музыкой. Движения пальцев рук, кистей.	1	
15	8	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из кругов в звездочки и карусели	1	

3 четверть				
16	1	Упражнения на ориентирование в пространстве. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1	
17	2	Упражнения на ориентирование в пространстве. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения	1	
18	3	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения кистей рук	1	
19	4	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения и повороты туловища	1	
20	5	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Сочетания движений ног.	1	
21	6	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	1	
22	7	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Самостоятельное составление ритмических рисунков	1	
23	8	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сочетание хлопков и притопов с предметами	1	
24	9	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Опускать голову, корпус с позиции стоя, сидя	1	
25	10	Координационные движения, регулируемые музыкой. Передача основного ритма знакомой песни. Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике.	1	
4 четверть				
26	1	Игры под музыку. Начало движения.	1	
27	2	Игры под музыку. Разучивание игр, элементов танцевальных движений.	1	
28	3	Игры под музыку. Составление несложных танцевальных композиций.	1	
29	4	Игры под музыку. Игры с пением, речевым сопровождением.	1	
30	5	Танцевальные упражнения. Шаг кадрили	1	
31	6	Танцевальные упражнения. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением	1	
32	6	Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев.	1	
33	7	Танцевальные упражнения. Элементы	1	

		народных танцев.		
34	8	Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев.	1	