

**Пояснительная записка.**

Адаптированная рабочая программа по ритмике для 7 класса составлена на основе «адаптированной общеобразовательной программе для детей с ОВЗ.

Преподавание ритмикив МБОУ «ШИ с. Омолон» обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей с легкой умственной отсталостью средствами музыкально-ритмической деятельности.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию школьников с легкой умственной отсталостью, исправлению недостатков физического развитиях, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

**Место предмета в учебном плане:**

Занятия по данной программе проводятся в форме урока. На изучение предмета «Ритмика» отводится в 7 - 9 классах 68 часов (2 часа в неделю). На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, только дифференцированный подход в обучении.

Программа обеспечивает необходимую систематизацию знаний.

Программа определяет содержание предмета и учитывает особенности познавательной деятельности детей, обучающихся по адаптированной программе для детей с ОВЗ. Она направлена на разностороннее развитие личности учащихся, способствует их умственному развитию, обеспечивают гражданское, нравственное, эстетическое воспитание. Программа содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации. Принцип коррекционной направленности обучения является ведущим. Поэтому особое внимание обращено на коррекцию имеющихся у отдельных учащихся специфических нарушений, на коррекцию всей личности в целом.

**Цель программы обучения:**

- осуществление коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности;

- использование занятий по ритмике в качестве важнейшего средства воздействия на интеллектуальную, эмоциональную и двигательную сферы, на формирование личности обучающегося, воспитание у него положительных навыков и привычек, на развитие наблюдательности, воображения, пространственной ориентации и мелкой моторики рук.

**Задачи курса:**

1. способствовать коррекции недостатков психического и физического развития детей с ОВЗ средствами музыкально-ритмической деятельности
2. ориентироваться в задании и планировать свою деятельность, намечать последовательность выполнения задания;
3. исправлять недостатки моторики и совершенствовать зрительно-двигательную координацию;
4. развивать у учащихся речь, художественный вкус,
5. укреплять здоровье, формировать правильную осанку.

*Физкультура*. Формирование и совершенствование двигательных умений, воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

*Музыка и пение.* Умение слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивать способность переживать содержание музыкального образа. Движения под музыку оказывают не только коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создает благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие.

Межпредметные связи в учебном процессе обеспечивают лучшее понимание

школьниками изучаемого материала.

**Содержание учебного предмета**

**7 класс (68 часов - 2 часа в неделю)**

Программа состоит из пяти разделов:

«Упражнения на ориентировку в пространстве»;

«Ритмико-гимнастические упражнения»;

«Упражнения с детскими музыкальными инструментами»;

«Игры под музыку»;

«Танцевальные упражнения».

**УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

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 звёздочки 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. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

**РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

*Общеразвивающие упражнения*. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

*Упражнения на координацию движений*. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, пред собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

*Упражнения на расслабление мышц*. 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).

**УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ**

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

**ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. 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. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

**ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. 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. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

**Содержание учебного предмета**

**8 класс (68 часов- 2 часа в неделю)**

Программа состоит из пяти разделов:

«Упражнения на ориентировку в пространстве»;

«Ритмико-гимнастические упражнения»;

«Упражнения с детскими музыкальными инструментами»;

«Игры под музыку»;

«Танцевальные упражнения».

**УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

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 звёздочки 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. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

**РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

*Общеразвивающие упражнения*. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

*Упражнения на координацию движений*. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, пред собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

*Упражнения на расслабление мышц*. 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).

**УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ**

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

**ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. 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. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

**ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. 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. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

**Содержание учебного предмета**

**9 класс (68 часов - 2 часа в неделю)**

Программа состоит из пяти разделов:

«Упражнения на ориентировку в пространстве»;

«Ритмико-гимнастические упражнения»;

«Упражнения с детскими музыкальными инструментами»;

«Игры под музыку»;

«Танцевальные упражнения».

**УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

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 звёздочки 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. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

**РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

*Общеразвивающие упражнения*. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

*Упражнения на координацию движений*. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, пред собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

*Упражнения на расслабление мышц*. 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).

**УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ**

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

**ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. 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. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

**ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. 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. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

**Календарно – тематическое планирование 7 класс (68 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Количество часов | Примечание |
| 1 | Дыхательные и релаксирующие упражнения  Игры («Холодно-горячо)  Упражнения с мячом | 2 |  |
| 2 | Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»  Марш по периметру зала | 2 |  |
| 3 | Ритмико-гимнастические упражнения  Игра «Поехали – поехали» (повторение). | 2 |  |
| 4 | Релаксирующие упражнения.  Подвижные игры с мячом. | 2 |  |
| 5 | Ритмические упражнения с мячом. | 2 |  |
| 6 | Ритмические упражнения с скакалкой. | 2 |  |
| 7 | Ритмические упражнения с гимнастической палкой. | 2 |  |
| 8 | Релаксирующие упражнения.  Подвижные игры с мячом. | 2 |  |
| 9 | Упражнения на координацию движений. | 2 |  |
| 10 | Игра «Соседи».  Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру». | 2 |  |
| 11 | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Пустое место». | 2 |  |
| 12 | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Отбивай мяч». | 2 |  |
| 13 | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Вороны и воробьи». | 2 |  |
| 14 | Танец. «Полька». | 2 |  |
| 15 | Подготовительные упражнения к танцам  Повторные три притопа. | 2 |  |
| 16 | Подготовительные упражнения к танцам.  Вставание на полу пальцы. | 2 |  |
| 17 | Упражнения ритмической гимнастики.  Без предметов. | 2 |  |
| 18 | Упражнения ритмической гимнастики.  Гимнастической палкой. | 2 |  |
| 19 | Специальные ритмические упражнения.  Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями. | 2 |  |
| 20 | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Отбивай мяч». | 2 |  |
| 21 | Танец. «Травушка-муравушка». | 2 |  |
| 22 | Танец. «Полька». | 2 |  |
| 23 | Упражнения ритмической гимнастики.  .С мячом. | 2 |  |
| 24 | Упражнение на связь движений с музыкой. | 2 |  |
| 25 | Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы. | 2 |  |
| 26 | Специальные ритмические упражнения.  Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов). | 2 |  |
| 27 | Упражнения ритмической гимнастики  Короткой скакалкой. | 2 |  |
| 28 | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.  Салки, руки на стену. | 2 |  |
| 29 | Танцы. Круговой галоп. | 2 |  |
| 30 | Танцы. Круговой галоп. | 2 |  |
| 31 | Дыхательные и релаксирующие упражнения | 2 |  |
| 32 | Упражнения на координацию движений | 2 |  |
| 33 | Упражнения на поскоки | 2 |  |
| 34 | Марш по периметру зала, отработка поворотов | 2 |  |

**Календарно – тематическое планирование 8 класс (68 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Количество часов | Примечание |
| 1 | Дыхательные и релаксирующие упражнения  Игры («Холодно-горячо)  Упражнения с мячом | 2 |  |
| 2 | Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»  Марш по периметру зала | 2 |  |
| 3 | Ритмико-гимнастические упражнения  Игра «Поехали – поехали» (повторение). | 2 |  |
| 4 | Релаксирующие упражнения.  Подвижные игры с мячом. | 2 |  |
| 5 | Ритмические упражнения с мячом. | 2 |  |
| 6 | Ритмические упражнения с скакалкой. | 2 |  |
| 7 | Ритмические упражнения с гимнастической палкой. | 2 |  |
| 8 | Релаксирующие упражнения.  Подвижные игры с мячом. | 2 |  |
| 9 | Упражнения на координацию движений. | 2 |  |
| 10 | Игра «Соседи».  Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру». | 2 |  |
| 11 | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Пустое место». | 2 |  |
| 12 | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Отбивай мяч». | 2 |  |
| 13 | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Вороны и воробьи». | 2 |  |
| 14 | Танец. «Полька». | 2 |  |
| 15 | Подготовительные упражнения к танцам  Повторные три притопа. | 2 |  |
| 16 | Подготовительные упражнения к танцам.  Вставание на полу пальцы. | 2 |  |
| 17 | Упражнения ритмической гимнастики.  Без предметов. | 2 |  |
| 18 | Упражнения ритмической гимнастики.  Гимнастической палкой. | 2 |  |
| 19 | Специальные ритмические упражнения.  Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями. | 2 |  |
| 20 | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Отбивай мяч». | 2 |  |
| 21 | Танец. «Травушка-муравушка». | 2 |  |
| 22 | Танец. «Полька». | 2 |  |
| 23 | Упражнения ритмической гимнастики.  .С мячом. | 2 |  |
| 24 | Упражнение на связь движений с музыкой. | 2 |  |
| 25 | Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы. | 2 |  |
| 26 | Специальные ритмические упражнения.  Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов). | 2 |  |
| 27 | Упражнения ритмической гимнастики  Короткой скакалкой. | 2 |  |
| 28 | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.  Салки, руки на стену. | 2 |  |
| 29 | Танцы. Круговой галоп. | 2 |  |
| 30 | Танцы. Круговой галоп. | 2 |  |
| 31 | Дыхательные и релаксирующие упражнения | 2 |  |
| 32 | Упражнения на координацию движений | 2 |  |
| 33 | Упражнения на поскоки | 2 |  |
| 34 | Марш по периметру зала, отработка поворотов | 2 |  |

**Календарно – тематическое планирование 9 класс (68 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Количество часов | Примечание |
| 1 | Дыхательные и релаксирующие упражнения  Игры («Холодно-горячо)  Упражнения с мячом | 2 |  |
| 2 | Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»  Марш по периметру зала | 2 |  |
| 3 | Ритмико-гимнастические упражнения  Игра «Поехали – поехали» (повторение). | 2 |  |
| 4 | Релаксирующие упражнения.  Подвижные игры с мячом. | 2 |  |
| 5 | Ритмические упражнения с мячом. | 2 |  |
| 6 | Ритмические упражнения с скакалкой. | 2 |  |
| 7 | Ритмические упражнения с гимнастической палкой. | 2 |  |
| 8 | Релаксирующие упражнения.  Подвижные игры с мячом. | 2 |  |
| 9 | Упражнения на координацию движений. | 2 |  |
| 10 | Игра «Соседи».  Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру». | 2 |  |
| 11 | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Пустое место». | 2 |  |
| 12 | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Отбивай мяч». | 2 |  |
| 13 | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Вороны и воробьи». | 2 |  |
| 14 | Танец. «Полька». | 2 |  |
| 15 | Подготовительные упражнения к танцам  Повторные три притопа. | 2 |  |
| 16 | Подготовительные упражнения к танцам.  Вставание на полу пальцы. | 2 |  |
| 17 | Упражнения ритмической гимнастики.  Без предметов. | 2 |  |
| 18 | Упражнения ритмической гимнастики.  Гимнастической палкой. | 2 |  |
| 19 | Специальные ритмические упражнения.  Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями. | 2 |  |
| 20 | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Отбивай мяч». | 2 |  |
| 21 | Танец. «Травушка-муравушка». | 2 |  |
| 22 | Танец. «Полька». | 2 |  |
| 23 | Упражнения ритмической гимнастики.  .С мячом. | 2 |  |
| 24 | Упражнение на связь движений с музыкой. | 2 |  |
| 25 | Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы. | 2 |  |
| 26 | Специальные ритмические упражнения.  Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов). | 2 |  |
| 27 | Упражнения ритмической гимнастики  Короткой скакалкой. | 2 |  |
| 28 | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.  Салки, руки на стену. | 2 |  |
| 29 | Танцы. Круговой галоп. | 2 |  |
| 30 | Танцы. Круговой галоп. | 2 |  |
| 31 | Дыхательные и релаксирующие упражнения | 2 |  |
| 32 | Упражнения на координацию движений | 2 |  |
| 33 | Упражнения на поскоки | 2 |  |
| 34 | Марш по периметру зала, отработка поворотов | 2 |  |