МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Орган местного самоуправления «Управление образования Каменск – Уральского городского округа»
Средняя школа № 5

Сироткина Елена Владимировна

Сироткина Елена Владимировна
c=RU, st=Свердловская область, l=ГОР. КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ, title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5", 1.2.643.100.3=120B303135323734323930323 9, 1.2.643.3.131.1.1=120C363631323133313038393530, email=453125@mai.ru, givenName=Елена Владимировна, sn=Сироткина, cn=Сироткина Елена Владимировна

УТВЕРЖДАЮ
Директор Средней школы №5
Сироткина Е.В.
Приказ 137-од от «21» августа 2026г

Адаптированная рабочая программа
курса внеурочной деятельности
физкультурно-спортивной направленности
«Ритмика»
Возраст обучающихся 5-9 клас
Срок реализации – 1 год
Составитель Горланова А.С., учитель

г. Каменск-Уральский

Планируемые результаты

Программа коррекционного курса «Ритмика» детализирует и раскрывает содержание федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в коррекционно-развивающей области.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование ценностей многонационального российского общества, становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; овладение элементами организации физического труда;
- формирование уважительного отношения к истории и культуре других народов;
- самооценка умственных и физических способностей при трудовой деятельности в различных сферах с позиций будущей социализации и стратификации;
- развитие трудолюбия и ответственности за результаты своей деятельности; выражение желания учиться для удовлетворения перспективных потребностей;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; умение общаться при коллективном выполнении работ или проектов с учетом общности интересов и возможностей членов трудового коллектива;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера; формирование индивидуально-личностных позиций учащихся;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты (УУД):

Регулятивные УУД:

- целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;
- планирование — определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
- прогнозирование — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;
- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;

- коррекция — внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата;
- оценка — выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.

Коммуникативные УУД:
- использование речи для регуляции своего действия;
- активное восприятие музыкальных произведений, анализ услышанного и воплощение его в музыкально-ритмических движениях;
- способность общаться в танце;
- способность встать на позицию другого человека;
- участие в обсуждении значимых для каждого человека проблем жизни;
- продуктивное сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Познавательные УУД:
- учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для смены движений, перестроений в танцах.
- научиться основам смыслового восприятия художественных и познавательных музыкальных произведений, выделять существенную информацию из муз. произведений разных жанров;
- осуществлять анализ музыки с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания средств музыкальной выразительности, выделения существенных признаков и их синтеза; устанавливать аналогии.

Предметные результаты :

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющейпредметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов гимнастики, умением их использовать в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

сформированность основ музыкальной культуры танца, развитие художественноговкуса и интереса к музыкальному и танцевальному искусству;

- умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней;
оценивание своей способности к труду в конкретной предметной деятельности;осознание ответственности за качество результатов труда;
- согласование своих потребностей и требований с потребностями и требованиями других участников познавательно-трудовой деятельности;
- рациональное и эстетическое оснащение рабочего места с учетом требований элементов научной организации труда;
- готовность к нравственному совершенствованию, духовному саморазвитию;
-формирование первоначальных представлений о светской этике
сравнение разных точек зрения перед принятием решения и осуществлением выбора; аргументирование своей точки зрения, отстаивание в споре своей позиции невраждебным для оппонентов образом;
- адекватное использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; овладение устной и письменной речью; построение монологических контекстных высказываний; публичная презентация и защита проекта изделия, продукта труда или услуги;
- развитие моторики и координации движения рук при работе с ручными инструментами и выполнении операций; достижение необходимой точности движения при выполнении различных технологических операций;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- сочетание образного и логического мышления в проектной деятельности.

Содержание программы

Программа по Ритмике содержит следующие разделы:
- оздоровительно-развивающие упражнения на ориентировку и действие в пространстве;
- упражнения с предметами;
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера);
- бальные танцы и элементы хореографии;
- танцевальные упражнения, народный и современный танец.

Общим для всех разделов программы является использование специальных упражнений для согласования движений с музыкой (в разделе ритмическая гимнастика). Упражнения подбираются для формирования знаний и умений различать средства музыкальной выразительности (темп, музыкальный размер, ритм, динамические оттенки, характер музыкального произведения и др). Они помогают учащимся лучше согласовывать движения с музыкой, регулировать скорость и силу мышечного напряжения.
Логика построения программы соответствует педагогическим принципам дидактики и специальным требованиям в обучении (непрерывность, целостность, личностно-ориентированный процесс обучения и др). Учитываются возрастные особенности детей, развитие их основных движений, возможности музыкального восприятия.
Раздел "Оздоровительно-развивающие упражнения на ориентировку и действие в пространстве» включает следующие виды упражнений: ОРУ в положении стоя (для развития силыи подвижности в суставах, упражнения для рук и плечевого пояса в различных направлениях, ОРУ в положении сидя и лежа, упражнения на растягивание в различных исходных положениях, упражнения на расслабление и восстановление дыхания, упражнения в ходьбе на месте и в движении, бег, прыжки общеразвивающего и танцевального характера, упражнения с предметами. Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения с элементами хореографии» содержит

упражнения и комплексы упражнений танцевального характера, ритмические танцы, упражнения с элементами тренажера классического экзерсиса- упражнения, которые могут выполняться как у опоры, так и в середине зала. В их число входят упражнения для ног, для рук и корпуса, повороты, прыжки.

Раздел «Народный и современный танец» отражает русский характерный танец, танцы народов мира, джазовые танцы и современные направления — элементы диско и хип-хопа.При составлении тематического планирования необходимо учитывать особенности психологического и физического развития учащихся среднего школьного возраста, цель занятий – формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, умение мобилизовать себя на преодоление трудностей. Для среднего школьного возраста ведущим фактором, организующим внимание, является форма подачи учебного материала, поэтому большее количество времени будет направлено на усвоение общеукрепляющих и общеоздоравливающих упражнений.

Календарно-тематическое планирование

1 класс

No п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по правилам безопасности.История физической культуры.Назначение спортивногоправила поведения в нем. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий.	1
2	Знание правильной осанки и поддержание ее физическими упражнениями. Инструктаж по правилам безопасности.	1
3	Знание правильной осанки и поддержание еефизическими упражнениями. Инструктаж по правилам безопасности.	1
4	Ходьба и бег в темпе музыки, хлопки в такт музыке.	1
5	Инструктаж по правилам безопасности. Общеразвивающие упражнения. Сочетание основныхдвижений прямыми и согнутыми руками. Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловищем всочетании с другими движениями.	1
6	Инструктаж по правилам безопасности. Общеразвивающие упражнения. Сочетание основныхдвижений прямыми и согнутыми руками. Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловищем всочетании с другими движениями.	1
7	Седы, упоры и положения лежа на спине, животе,движения ногами в этих положениях.	1
8	Седы, упоры и положения лежа на спине, животе,движения ногами в этих положениях.	1
9	Упражнения на расслабление мыщц.	1

10	Инструктаж по правилам безопасности. Суставная гимнастика. Упражнения для пальцев кистейрук, локтей, плечевых суставов.	1
11	Упражнения с гантелями.	1
12	Упражнения для развития подвижности грудного, поясничного тазового отдела (с обручем, скакалкой, гимнастической палкой).	1
13	Упражнения для развития подвижности грудного, поясничного и тазового отдела (с обручем, скакалкой,гимнастической палкой).	1
14	Упражнения с набивными мячами.	1
15	Упражнения с набивными мячами	1
16	Упражнения с лентами.	1
17	Упражнения с лентами.	1
18	Инструктаж по правилам безопасности. Свободное раскачивание рук при поворотах туловища.Свободные махи ногой, стоя боком к опоре.	1
19	Инструктаж по правилам безопасности. Свободное раскачивание рук при поворотах туловища.Свободные махи ногой, стоя боком к опоре.	1
20	Шаговые упражнения под музыку с мячом.	1
21	Бег с высоким подниманием бедра согнутой ноги, прыжки на двух ногах.	1
22	Прыжки с ноги на ногу, сочетание бега и прыжков.	1
23	Ходьба и бег в темпе музыки. Хлопки в такт музыки.	1
24	Ходьба и бег в темпе музыки. Хлопки в такт музыки.	1
25	Фигурная маршировка противоход, змейка, диагональ. Задания с применением речитатива, образных звуков нашагах, общеразвивающих и танцевальных упражнений.	1
26	Упражнения из положения лежа на спине, на животе,сидя.	1
27	Прыжки с ноги на ногу, сочетание бега и прыжков.	1
28	Фигурная маршировка противоход, змейка, диагональ. Задания с применением речитатива, образных звуков нашагах, общеразвивающих и танцевальных упражнений.	1
29	Танцевальные позиции ног. Танцевальные позиции рук.Поклоны и реверансы.	1
30	Танцевальные позиции ног. Танцевальные позиции рук. Поклоны и реверансы.	1
31	Элементы народного характерного танца. Русскийхоровод.	1
32	Элементы народного характерного танца. Русский хоровод.	1

33	Основные движения русского танца, веревочка,присядочка, моталочка, припляс. Подведение итогов года.	1
34	Основные движения русского танца, веревочка,присядочка, моталочка, припляс. Подведение итогов года.	1

2 класс

No п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по правилам безопасности История физической культуры. Назначение спортивногоправила поведения в нем. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий.	1
2	Знание правильной осанки и поддержание еефизическими упражнениями. Инструктаж по правилам безопасности.	1
3	Знание правильной осанки и поддержание еефизическими упражнениями. Инструктаж по правилам безопасности.	1
4	Ходьба и бег в темпе музыки, хлопки в такт музыке.	1
5	Инструктаж по правилам безопасности. Общеразвивающие упражнения. Сочетание основныхдвижений прямыми и согнутыми руками. Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловищем всочетании с другими движениями.	1
6	Инструктаж по правилам безопасности. Общеразвивающие упражнения. Сочетание основныхдвижений прямыми и согнутыми руками. Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловищем всочетании с другими движениями.	1
7	Седы, упоры и положения лежа на спине, животе,движения ногами в этих положениях.	1
8	Седы, упоры и положения лежа на спине, животе,движения ногами в этих положениях.	1
9	Упражнения на расслабление мыщц.	1
10	Инструктаж по правилам безопасности. Суставная гимнастика. Упражнения для пальцев кистейрук, локтей, плечевых суставов.	1
11	Упражнения с гантелями.	1
12	Упражнения для развития подвижности грудного, поясничного и тазового отдела (с обручем, скакалкой,гимнастической палкой).	1

13	Упражнения для развития подвижности грудного, поясничного и тазового отдела (с обручем, скакалкой,гимнастической палкой).	1
14	Упражнения с набивными мячами.	1
15	Упражнения с набивными мячами	1
16	Упражнения с лентами.	1
17	Упражнения с лентами.	1
18	Инструктаж по правилам безопасности. Свободное раскачивание рук при поворотах туловища.Свободные махи ногой, стоя боком к опоре.	1
19	Инструктаж по правилам безопасности. Свободное раскачивание рук при поворотах туловища.Свободные махи ногой, стоя боком к опоре.	1
20	Шаговые упражнения под музыку с мячом.	1
21	Бег с высоким подниманием бедра согнутой ноги,прыжки на двух ногах.	1
22	Прыжки с ноги на ногу, сочетание бега и прыжков.	1
23	Ходьба и бег в темпе музыки. Хлопки в такт музыки.	1
24	Ходьба и бег в темпе музыки. Хлопки в такт музыки.	1
25	Фигурная маршировка противоход, змейка, диагональ. Задания с применением речитатива, образных звуков нашагах, общеразвивающих и танцевальных упражнений.	1
26	Упражнения из положения лежа на спине, на животе, сидя.	1
27	Прыжки с ноги на ногу, сочетание бега и прыжков.	1
28	Фигурная маршировка противоход, змейка, диагональ. Задания с применением речитатива, образных звуков нашагах, общеразвивающих и танцевальных упражнений.	1
29	Танцевальные позиции ног. Танцевальные позиции рук.Поклоны и реверансы.	1
30	Танцевальные позиции ног. Танцевальные позиции рук. Поклоны и реверансы.	1
31	Элементы народного характерного танца. Русскийхоровод.	1
32	Элементы народного характерного танца. Русский хоровод.	1
33	Основные движения русского танца, веревочка,присядочка, моталочка, припляс.	1
34	Основные движения русского танца, веревочка, присядочка, моталочка, припляс.	1

3 класс

No п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по правилам безопасности История физической культуры. Назначение спортивногоправила поведения в нем. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий.	1
2	Знание правильной осанки и поддержание ее физическими упражнениями. Упражнения дляукрепления мышц стопы.	1
3	Знание правильной осанки и поддержание ее физическими упражнениями. Всевозможные прыжки имногоскоки.	1
4	Ходьба и бег в темпе музыки, хлопки в такт музыке.Сочетание шагов, поворотов, прыжков.	1
5	Инструктаж по правилам безопасности. Общеразвивающие упражнения. Сочетание основныхдвижений прямыми и согнутыми руками. Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловищем всочетании с другими движениями.	1
6	Инструктаж по правилам безопасности. Общеразвивающие упражнения. Сочетание основныхдвижений прямыми и согнутыми руками. Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловищем всочетании с другими движениями.	1
7	Седы, упоры и положения лежа на спине, животе,движения ногами в этих положениях.	1
8	Седы, упоры и положения лежа на спине, животе,движения ногами в этих положениях.	1
9	Ходьба и бег в темпе музыки. Упражнения на расслабление мыщц.	1
10	Инструктаж по правилам безопасности. Суставная гимнастика. Упражнения для пальцев кистейрук, локтей, плечевых суставов.	1
11	Ходьба и бег в темпе музыки.Упражнения с гантелями.	1
12	Упражнения для развития подвижности грудного, поясничного и тазового отдела (с обручем, скакалкой,гимнастической палкой).	1
13	Упражнения для развития подвижности грудного, поясничного и тазового отдела (с обручем, скакалкой,гимнастической палкой).	1
14	Упражнения с набивными мячами. Ходьба и бег в темпемузыки.	1
15	Упражнения с набивными мячами. Ходьба и бег в темпемузыки.	1

16	Упражнения с лентами. Ходьба и бег в темпе музыки.	1
17	Упражнения с лентами. Ходьба и бег в темпе музыки.	1
18	Инструктаж по правилам безопасности. Свободное раскачивание рук при поворотах туловища.Свободные махи ногой, стоя боком к опоре.	1
19	Инструктаж по правилам безопасности. Свободное раскачивание рук при поворотах туловища.Свободные махи ногой, стоя боком к опоре.	1
20	Шаговые упражнения под музыку с мячом.	1
21	Бег с высоким подниманием бедра согнутой ноги,прыжки на двух ногах.	1
22	Ходьба и бег в темпе музыки. Прыжки с ноги на ногу, сочетание бега и прыжков.	1
23	Ходьба и бег в темпе музыки. Хлопки в такт музыки.	1
24	Ходьба и бег в темпе музыки. Хлопки в такт музыки.	1
25	Фигурная маршировка противоход, змейка, диагональ. Задания с применением речитатива, образных звуков нашагах, общеразвивающих и танцевальных упражнений.	1
26	Упражнения из положения лежа на спине, на животе,сидя.	1
27	Согласование поворотов головы с движениями рук, ног, корпуса. Прыжки с ноги на ногу, сочетание бега ипрыжков.	1
28	Фигурная маршировка противоход, змейка, диагональ. Задания с применением речитатива, образных звуков нашагах, общеразвивающих и танцевальных упражнений.	1
29	Танцевальные позиции ног. Танцевальные позиции рук. Поклоны и реверансы. Согласование поворотов головы сдвижениями рук, ног, корпуса.	1
30	Танцевальные позиции ног. Танцевальные позиции рук. Поклоны и реверансы. Согласование поворотов головы сдвижениями рук, ног, корпуса.	1
31	Элементы народного характерного танца. Русский хоровод. Элементы сценической выразительности втанце.	1
32	Элементы народного характерного танца. Русский хоровод. Элементы сценической выразительности втанце.	1
33	Основные движения русского танца, веревочка, присядочка, моталочка, припляс.	1
34	Основные движения русского танца, веревочка,присядочка, моталочка, припляс.	1

4 класс

No п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по правилам безопасности История физической культуры. Назначение спортивногоправила поведения в нем. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий.	1
2	Знание правильной осанки и поддержание ее физическими упражнениями. Упражнения дляукрепления мышц стопы.	1
3	Знание правильной осанки и поддержание ее физическими упражнениями. Всевозможные прыжки имногоскоки.	1
4	Ходьба и бег в темпе музыки, хлопки в такт музыке.Сочетание шагов, поворотов, прыжков.	1
5	Инструктаж по правилам безопасности. Общеразвивающие упражнения. Сочетание основныхдвижений прямыми и согнутыми руками. Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловищем всочетании с другими движениями.	1
6	Инструктаж по правилам безопасности. Общеразвивающие упражнения. Сочетание основныхдвижений прямыми и согнутыми руками. Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловищем всочетании с другими движениями.	1
7	Седы, упоры и положения лежа на спине, животе,движения ногами в этих положениях.	1
8	Седы, упоры и положения лежа на спине, животе,движения ногами в этих положениях.	1
9	Ходьба и бег в темпе музыки. Упражнения на расслабление мыщц.	1
10	Инструктаж по правилам безопасности. Суставная гимнастика. Упражнения для пальцев кистейрук, локтей, плечевых суставов.	1
11	Ходьба и бег в темпе музыки.Упражнения с гантелями.	1
12	Упражнения для развития подвижности грудного, поясничного и тазового отдела (с обручем, скакалкой,гимнастической палкой).	1
13	Упражнения для развития подвижности грудного, поясничного и тазового отдела (с обручем, скакалкой,гимнастической палкой).	1
14	Упражнения с набивными мячами. Ходьба и бег в темпемузыки.	1
15	Упражнения с набивными мячами. Ходьба и бег в темпемузыки.	1

16	Упражнения с лентами. Ходьба и бег в темпе музыки.	1
17	Упражнения с лентами. Ходьба и бег в темпе музыки.	1
18	Инструктаж по правилам безопасности. Свободное раскачивание рук при поворотах туловища.Свободные махи ногой, стоя боком к опоре.	1
19	Инструктаж по правилам безопасности. Свободное раскачивание рук при поворотах туловища.Свободные махи ногой, стоя боком к опоре.	1
20	Шаговые упражнения под музыку с мячом.	1
21	Бег с высоким подниманием бедра согнутой ноги,прыжки на двух ногах.	1
22	Ходьба и бег в темпе музыки. Прыжки с ноги на ногу, сочетание бега и прыжков.	1
23	Ходьба и бег в темпе музыки. Хлопки в такт музыки.	1
24	Ходьба и бег в темпе музыки. Хлопки в такт музыки.	1
25	Фигурная маршировка противоход, змейка, диагональ. Задания с применением речитатива, образных звуков нашагах, общеразвивающих и танцевальных упражнений.	1
26	Упражнения из положения лежа на спине, на животе,сидя.	1
27	Согласование поворотов головы с движениями рук, ног, корпуса. Прыжки с ноги на ногу, сочетание бега ипрыжков.	1
28	Фигурная маршировка противоход, змейка, диагональ. Задания с применением речитатива, образных звуков нашагах, общеразвивающих и танцевальных упражнений.	1
29	Танцевальные позиции ног. Танцевальные позиции рук. Поклоны и реверансы. Согласование поворотов головы сдвижениями рук, ног, корпуса.	1
30	Танцевальные позиции ног. Танцевальные позиции рук. Поклоны и реверансы. Согласование поворотов головы сдвижениями рук, ног, корпуса.	1
31	Элементы народного характерного танца. Русский хоровод. Элементы сценической выразительности втанце.	1
32	Элементы народного характерного танца. Русский хоровод. Элементы сценической выразительности втанце.	1
33	Основные движения русского танца, веревочка, присядочка, моталочка, припляс.	1
34	Основные движения русского танца, веревочка,присядочка, моталочка, припляс.	1