**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кириковская средняя школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Подпись СластихинаСОГЛАСОВАНО: заместитель директора по учебно-воспитательной работе Сластихина Н.П. \_\_\_\_\_\_  «30» августа 2024 г. | логотип школы | УТВЕРЖДАЮ:  ПечатьПодпись ИвченкоДиректор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа»  Ивченко О.В. \_\_\_\_\_\_\_\_  «30» августа 2024 г. |

**Рабочая программа**

**по коррекционному курсу «Ритмика» для обучающихся с умственной отсталостью 5 класса (интеллектуальными нарушениями) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа».**

**(Вариант 1)**

Составил: педагог-психолог I квалификационной категории Ивченко Екатерина Викторовна

2024-2025 учебный год.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

[I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3](#_Toc145026016)

[II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ 5](#_Toc145026017)

[III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 7](#_Toc145026018)

[IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11](#_Toc145026019)

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по коррекционному курсу «Ритмика» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО (вариант 1)), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (https://clck.ru/33NMkR) адаптированной основной образовательной программы основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом № 242-ОД от 30 августа 2024 года, учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» адаптированной образовательной программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями) на 2024-2025 учебный год, положения о рабочей программе педагога муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» реализующего предметы, курсы и дисциплины общего образования от 30 августа 2024 года.

Настоящая рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» для обучающихся с умственной отсталостью 5 класса (интеллектуальными нарушениями) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» учитывает реализацию Программы воспитания муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» через следующие формы:

- побуждение обучающихся соблюдать на коррекционных занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на коррекционных занятиях предметов, явлений, событий через: обращение внимания на ярких деятелей культуры, науки, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;

- использование воспитательных возможностей содержания коррекционного курса «Ритмика» для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор проблемных ситуаций для обсуждения на занятиях;

- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам и т. д.;

- включение в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время их проведения;

- применение на занятиях интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;

- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;

- выбор и использование на занятиях методов, методик, технологий,

оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в занятия различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;

- установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на занятиях эмоционально-комфортной среды.

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых общеобразовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Целью программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Основные задачи.

Обучающая: формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

Коррекционно-развивающая: способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

Воспитательные: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса; развитие навыков здорового образа жизни, положительных качеств и свойств личности.

На занятиях применяются как традиционные, так и нетрадиционные формы обучения; используются индивидуальная, парная, групповая, коллективная работа.

В процессе реализации программы используются практические и наглядные методы обучения:

- объяснительно-иллюстративные (беседа, рассказ),;

- репродуктивные (работа с использованием видео);

- предметно-практические методы (тренировочные задания и т.д.);

- система специальных коррекционно-развивающих методов;

- методы убеждения (словесное разъяснение, убеждение, требование);

- методы организации деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание);

- методы стимулирования поведения (похвала, поощрение, взаимооценка).

Использование перечисленных приемов и средств обучения способствуют наиболее полному и глубокому усвоению жизненного опыта и показу его практической значимости для обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В процессе реализации данной программы происходит связь коррекционного курса «Ритмика» с такими предметами, как «Музыка», «Природоведение», «Физическая культура». Реализация межпредметных связей помогает обучающемуся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представить изучаемый материал целостно, а не отдельными разрозненными частями (отдельно по каждому предмету).

Общая характеристика предмета

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на развитие детей. Создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Положительно воздействуют на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Занятия ритмикой оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Коррекционный курс «Ритмика» в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждает их включаться в коллективную деятельность класса. Ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами. Они приобретают способность к сценическому действию под музыку.

Коррекционный курс «Ритмика» относится к коррекционно-развивающей области «Коррекционные занятия» и являются обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом программа коррекционного курса «Ритмика» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю).

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Содержанием работы на занятиях по ритмике  является музы­кально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, танцевать.

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

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

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают спо­собность переживать содержание музыкального образа.

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

Коррекционный курс «Ритмика» состоит из следующих разделов**.**

1. Уп­ражнения на ориентировку в пространстве.
2. Ритмико-гим­настические упражнения.
3. Игры под музыку.
4. Танцеваль­ные упражнения.

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занима­ясь конкретным видом музыкально-ритмической деятель­ности.

На каждом занятии осуществляется работа по всем разделам  программы  в изложенной последовательности. Од­нако в зависимости от задач урока психолог может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных на­выков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Задания на координацию движений рук выполняются после выполнения ритмико-гимнастических упражне­ний, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двига­тельный образ. Задается название, которое определяло бы характер движения. Например: «зай­чик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошеч­ка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать

Задания этого раздела носят не только развива­ющий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, го­пак, хоровод, кадриль, вальс), а также с основными дви­жениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, пере­менчивый шаг, присядка и др.).

**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 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. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

**РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

*Общеразвивающие упражнения.* Круговые движения голо­вы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, 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 вперед, назад, в стороны, сгиба­ние в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внут­ренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

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

*Упражнение 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).

**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**

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. 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. Разучивание народных танцев.

**III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Личностные результаты.***

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. **Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.**

1. Включаться в работу на занятиях к выполнению заданий.
2. Не мешать, при выполнении различных движений, одноклассникам.
3. Проявлять любознательность и интерес к новым видам деятельности.
4. Готовиться к занятиям, занимать правильное исходное положение, находить свое место в строю.
5. Проявлять любознательность и интерес к новому содержанию.
6. Принимать участие в творческой жизни коллектива.

***Предметные результаты:***

1. принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
2. организованно строиться;
3. сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
4. самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
5. соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие движения в определенном ритме и темпе;
6. легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые упражнения»;
7. ощущать смену частей музыкального произведения в двучастной форме с контрастными построениями.

***Базовые учебные действия.***

**Личностные учебные действия:**

1. осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
2. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
3. целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
4. самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
5. понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

**Коммуникативные учебные действия:**

1. всту­пать в контакт и работать в коллективе (учитель−ученик, ученик–уче­ник, ученик–класс, учитель−класс);
2. использовать принятые ритуалы со­ци­аль­ного взаимодействия с одноклассниками и учителем;
3. обращаться за по­мо­щью и при­нимать помощь;
4. слушать и понимать инструкцию к учебному за­да­нию в разных видах деятельности и быту;
5. сотрудничать с взрослыми и све­рстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, со­переживать, кон­с­т­ру­к­ти­в­но взаимодействовать с людьми;
6. договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

**Регулятивные учебные действия:**

1. адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
2. при­нимать цели и произвольно включаться в деятельность, сле­до­вать предложенному плану и работать в общем темпе;
3. активно уча­с­т­во­вать в де­ятельности, контролировать и оценивать свои дей­с­т­вия и действия од­но­к­ла­с­сников;
4. 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.

**Познавательные учебные действия:**

1. выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых пред­метов;
2. устанавливать видо-родовые отношения предметов;
3. делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
4. пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
5. читать; писать; выполнять арифметические действия;
6. наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
7. работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

В программе по ритмике обозначены два уровня овладения предметными результатами: ***минимальный и достаточный.***

Достаточный уровень освоения предметными результатами не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по ритмике в 5 классе не является препятствием к продолжению образования поданному варианту программы.

**Минимальный уровень:**

- 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:**

- 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.

**IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  ур | Раздел, тема занятий | Кол - во часов | Вид  учебной деятельности |
| **Упражнения на ориентировку в пространстве** **(8 часов).** | | | |
| 1 | День знаний и ритмика. | 1 |  |
| 2 | Построение в шахматном порядке. | 1 | Изучение шахматного порядка |
| 3 | Перестроение из нескольких кругов, сужение и расширение их. | 1 | Перестроение |
| 4 | Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. | 1 | Разучивать перестроение из концентрических кругов в звездочки и карусели |
| 5 | Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. | 1 | Учиться намечать диагональные линии из угла в угол |
| 6 | Сохранение правильной дистанции во всех видах построения и использование лент, обручей, скакалок | 1 | Сохранение дистанции с использованием лент, обручей, скакалок |
| 7-8 | Упражнения с предметами: ленты, обручи, скакалки | 2 | Усложнение заданий при упражнениях с предметами |
| **Ритмико - гимнастические упражнения** (**7 часов).** | | | |
| 9 | Общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки | 1 | Упражнения на выработку осанки. Круговые движения головы, наклоны, выбрасывание рук, плавные, резкие, медленные т.д. |
| 10 | Упражнения на координацию движений*.* | 1 | Общеразвивающие упражнения Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за головой, на поясе и т.д |
| 11 | Движение в обратном направлении (имитация увя­дающего цветка). | 1 | 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).  С позиции приседания на корточки с опущенной голо­вой и руками постепенное поднимание головы,корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). |
| 12 | Общеразвивающие упражнения. Упражнения на осанку | 1 | Всевозможные сочетания движений ног. Упражнения на выработку осанкиУпражнение на расслабление мышц |
| 13 | Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений | 1 | Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и кор­пусом, висящими руками и опущенной головой («петруш­ка») |
| 14 | Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением | 1 | Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочеред­ные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами |
| 15 | Общеразвивающие упражнения под музыку с постепенном ускорением | 1 | Упражнения с ускорением под музыку Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном). |
| **Игры под музыку (7 часов)** | | | |
| 16 | Общеразвивающие упражнения под музыку с постепенном ускорением | 1 | Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке |
| 17 | Общеразвивающие упражнения под музыку с постепенном ускорением | 1 | Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке |
| 18 | Поочередные хлопки, над головой, на груди, перед собой, справа слева, на голени | 1 | Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. |
| 19 | Упражнения на координацию движений | 1 | Раз­учивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. |
| 20 | Раз­учивание и придумывание новых вариантов игр | 1 | Составление несложных танцевальных композиций новых вариантов игр, |
| 21 | Составление несложных танцевальных композиций | 1 | Придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование |
| 22 | Инсценирование музыкальных ска­зок | 1 | Инсценирование сказок, музыкальных ска­зок. Игры с пением, ре­чевым сопровождением |
| **Танцевальные упражнения 12 часов.** | | | |
| 23 | Исполнение элементов плясок и танцев | 1 | Элементы плясок и танцев, с ре­чевым сопровождением |
| 24 | Элементов плясок и танцев, разученных в классе. | 1 | Элементов плясок и танцев, разученных в классе. |
| 25 | Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в классе. | 1 | Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в классе. |
| 26 | Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в классе. Разучивание народных танцев | 1 | Разучивание в классе, плясок и танцев |
| 27 | Упражнения на различение элементов народных танцев. Разучивание народных танцев | 1 | Упражнения на различение элементов народных танцев. |
| 28 | Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. | 1 | Три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. |
| 29 | Пружинящий бег. Упражнения на различение элементов народных танцев. | 1 | Упражнения на различение элементов народных танцев. |
| 30 | Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев | 1 | Мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. |
| 31-34 | Разучивание народных танцев | 4 | Народные танцы |