

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Буретская средняя общеобразовательная школа»,

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
Протокол №1  
от «26» августа 2024 г.

Согласовано  
с заместителем директора  
по УВР Д.А. Синьковой  
«30» августа 2024 г.

Утверждена приказом  
директора школы  
С.В. Серовой  
№96 от «30»августа 2024 г

**Рабочая программа коррекционно-развивающего курса  
«Ритмика»  
3-4 класс**

Рабочая программа составлена в соответствии требований ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1

Разработана  
учителем начального обучения  
Кравцовой Алёной Владимировной

## Пояснительная записка

**Цель курса:** развитие двигательной активности ребенка с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью) в процессе восприятия музыки.

### Задачи курса:

- Развивать восприятие музыкальных образов и выражать их в движениях
- Научить согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности.
- Развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления).
- Развивать чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки;
- Научить школьников правильно и осмысленно двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением.
- Выработать достаточно прочные навыки выполнения упражнений.
- Развивать координацию движений.
- Развивать умение слушать музыку.
- Научить выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением.
- Развивать творческие способности личности.
- Прививать навыки участия в коллективной творческой деятельности.

### Общая характеристика коррекционно-развивающего курса «Ритмика»

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности. Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

### Описание места коррекционно-развивающего курса «Ритмика»

В соответствии с новым Базисным учебным планом предмет “Ритмика” изучается во 2 – 4 классах, на изучение в каждом классе отведено 33 часа (из расчёта 1 час в неделю).

### Планируемые результаты освоения курса.

#### Личностные результаты:

1. Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения / нарушения моральной нормы.
2. Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств средствами ритмики.
3. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

#### Предметные результаты.

1. Отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски.
2. Различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

3. Выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд.
4. Представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
5. Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями.
6. Выполнение ритмических комбинаций на максимально высоком уровне.

### **Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов коррекционного курса «Ритмика»**

#### ***Минимальный уровень***

- узнавать знакомые мелодии и эмоционально реагировать на них;
- двигаться при помощи взрослого в соответствии с характером и темпом музыки;
- выполнять с помощью взрослого несложные движения под музыку: шагать, бегать, прыгать, притопывать ногами, хлопать в ладоши, поворачивать кисти рук, выполнять движения с предметами (платком, погремушкой, флажком, мячиком и т.д.).

#### ***Достаточный уровень***

- развивать эмоциональную отзывчивость на музыку;
- замечать изменения в звучании (тихо-громко, быстро-медленно);
- выполнять легко и выразительно танцевальные движения, ориентироваться в пространстве, кружиться в парах, притопывать попеременно ногами, двигаться под музыку с предметами (платочками, листьями, флажками и т.д.);
- двигаться в соответствии с двухчастной формой музыки и силе её звучания, реагировать на начало и окончание музыки;
- выразительно и эмоционально передавать игровые и сказочные образы героев (медведя, кошки, мышки, зайца и т.д.);
- выполнять несложный ритмический рисунок на детских музыкальных инструментах.

### **Содержание коррекционно-развивающего курса "Ритмика"**

Содержанием работы на занятиях ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять разнообразные упражнения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданным направлением, перестроение с образованием кругов, квадратов, «звёздочек»), движение к определённой цели между предметами) осуществляется развитие представлений обучающихся о пространстве и умении ориентироваться в нём.

Упражнения с предметами развивают ловкость. Быстроту реакции, точность движений. Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умению ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движения рук. Этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у детей, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие.

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

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Материал программы включает следующие разделы:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Танцевальная азбука (тренаж).
3. Танец (народный, историко-бытовой, бальный, современный).
4. Беседы по хореографическому искусству.
5. Творческая деятельность.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

#### ***Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты».***

С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

1. правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
2. художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

#### ***Раздел «Танцевальная азбука».***

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца.

Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Занятиям по классическому танцу придаётся особое значение, т.к. классический танец является основой хореографической подготовки обучающихся.

Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности обучающихся.

#### ***Содержание раздела:***

- танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
- танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник;
- правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
- основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопашкой, на полном приседе и с прыжком.

#### ***Раздел «Танец».***

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

Занятия историко-бытовым и бальным танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми.

В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

1. усвоение тренировочных упражнений на середине зала,
2. ритмические упражнения,
3. разучивание танцевальных композиций.

В начале обучающиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение обучающимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

Народно — сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно — сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит:

1. партерная гимнастика;
2. тренаж на середине зала;
- 3 танцевальные движения;
4. композиции различной координационной сложности.

*Содержание раздела:* историко-бытовой танец — полонез, фигурный вальс; русские танцы: хороводные и кадрили.

#### ***Раздел «Беседы по хореографическому искусству».***

Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течении всего курса обучения; включает в себя лекции по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другим видами искусства.

Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д.

#### ***Раздел «Творческая деятельность».***

Организация творческой деятельности обучающихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я — учитель танцев», «Я - художник по костюмам» и др.

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмо-пластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений.

Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме, или проводятся отдельными уроками по темам.

### Форма подведения итогов

Участие в классных и общешкольных мероприятиях, праздниках и концертах.

### Тематическое планирование коррекционно-развивающих занятий «Ритмика» в 3 классе

№ урока	Тема урока	Кол-во часов, отводимых на освоение каждой темы	Основные виды деятельности обучающихся на уроке
1.	Беседы по хореографическому искусству «Разновидности ходьбы».	1	Участие в беседе с учителем и одноклассниками. Выполнение игровых упражнений, практических заданий.
2.	Танцевальный шаг на полупальцах. Постановка корпуса.	1	Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил. Упражнения для развития координационных способностей.
3.	Упражнения на развитие координации. Перестроения.	1	Выполнение упражнений, практических заданий на развитие координации. Упражнения для развития гибкости.
4.	Подбрасывание малого мяча, обруча в заданном ритме.	1	Участие в беседе. Упражнения для укрепления свода стопы. Участие в соревновательной деятельности.
5.	Перекатывание, катание, бросание малого мяча, обруча под музыку.	1	Участие в беседе. Упражнения для развития пространственной ориентировки. Участие в музыкально-ритмических играх.
6.	Упражнения с препятствиями и на координацию движений.	1	Выполнение упражнений, практических заданий на развитие координации.
7.	Упражнения с обручем, скакалкой, гимнастической палкой. Основные правила.	1	Выполнение упражнений, практических заданий на отработку действий с предметами. Упражнения для развития гибкости и для укрепления мышц спины.
8.	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	1	Участие в беседе. Участие в русских народных подвижных играх с мячом. Участие в соревновательной деятельности.
9.	Музыкально-ритмические игры (Упражнения на	1	Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмических играх.

	внимание).		
10.	Музыкально-ритмические игры “Музыкальные стулья”, “День и ночь”.	1	Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмических играх.
11.	Упражнение на координацию движений и на развитие двигательной активности.	1	Выполнение упражнений, практических заданий на отработку координации движений и развитие двигательной активности.
12.	Упражнение на расслабление мышц.	1	Выполнение упражнений на расслабление мышц. Участие в музыкально-ритмических играх.
13.	Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы.	1	Выполнение упражнений с колокольчиками. Импровизация движений.
14.	Упражнения на передачу в движении характера музыки.	1	Выполнение упражнений на передачу в движении характера музыки.
15.	Импровизация движений на музыкальные темы.	1	Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмической деятельности, отработка танцевальных движений и фигур.
16.	Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку.	1	Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмических играх.
17.	Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	1	Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмической деятельности, отработка танцевальных движений и фигур.
18.	Музыкально-ритмические игры “Шаг”, “Волк и заяц”.	1	Участие в беседе. Упражнение в равновесии. Участие в музыкально-ритмических играх.
19.	Индивидуальное творчество.	1	Участие в музыкально-ритмической деятельности, отработка танцевальных движений и фигур.
20.	Упражнения с гимнастическими палками и с обручем.	1	Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмической деятельности, выполнение упражнений с предметами.
21.	Упражнения для развития ритма.	1	Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций, упражнений на развитие ритма.
22.	Упражнения на передачу в движении характера музыки.	1	Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмических играх.
23.	Народная хореография. Танцы разных народов.	1	Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмической деятельности, отработка танцевальных движений и фигур.

24.	Упражнения на умение сочетать движение с музыкой.	1	Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмической деятельности, отработка танцевальных движений и фигур.
25.	Музыкально-ритмические игры “Я и мир вокруг нас”, “Волк и заяц”.	1	Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмических играх. Упражнения на внимание.
26.	Народные пляски и современные танцевальные движения.		Участие в беседе. Просмотр видеоматериалов по теме занятия. Выполнение упражнений, практических заданий на отработку современных танцевальных движений.
27.	Танцевальные упражнения.	1	Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций.
28.	Музыкально-ритмические игры разных народов “Медведи и пчелы”, “Яблоки”.	1	Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмических играх.
29.	Танцевальные движения.	1	Выполнение упражнений, практических заданий на разучивание танцевальных движений.
30.	Соединение движения с музыкой.	1	Выполнение упражнений, практических заданий на разучивание танцевальных движений.
31.	Упражнения на развитие танцевального творчества. Элементы русских народных плясок.	1	Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций, выполнение ритмических упражнений, элементов русских народных плясок.
32.	Упражнение для развития быстроты реакции движения.	1	Выполнение упражнений, практических заданий на развитие быстроты реакции движения.
33.	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1	Участие в беседе. Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций. Упражнения для развития гибкости.
	Итого	33 часа	

## Тематическое планирование коррекционно-развивающих занятий «Ритмика» в 4 классе

№ урока	Тема урока	Кол-во часов, отводимых на освоение каждой темы	Основные виды деятельности обучающихся на уроке
1.	Беседы по хореографическому искусству «Что такое ритмика».	1	Участие в беседе с учителем и одноклассниками. Выполнение игровых упражнений, практических заданий.
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил.
3.	Упражнения на развитие координации. Движения по линии танца. Перестроения для танцев.	1	Выполнение упражнений, практических заданий на развитие координации
4.	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	1	Участие в беседе. Участие в русских народных подвижных играх с мячом. Участие в соревновательной деятельности.
5.	Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	1	Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмических играх.
6.	Движение на развитие координации. Элементы асимметричной гимнастики.	1	Выполнение упражнений, практических заданий на развитие координации.
7.	Позиции рук. Основные правила. Позиции ног. Основные правила.	1	Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций.
8.	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	1	Участие в беседе. Участие в русских народных подвижных играх с мячом. Участие в соревновательной деятельности.
9.	Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	1	Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмических играх.
10.	Музыкально-ритмические игры «Коршун и курица», «Магазин игрушек».	1	Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмических играх.

11.	Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1	Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций, упражнений на напряжение и расслабление мышц тела.
12.	Упражнения на укрепление мышц брюшного пояса.	1	Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций, упражнений на укрепление мышц брюшного пояса.
13.	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	1	Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций, упражнений на улучшение гибкости позвоночника.
14.	Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.	1	Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций, упражнений для улучшения подвижности коленных суставов.
15.	Партерный экзерсис.	1	Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмической деятельности, отработка танцевальных движений и фигур
16.	Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	1	Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмических играх.
17.	Позиции ног, рук в паре. Отработка движений.	1	Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмической деятельности, отработка танцевальных движений и фигур.
18.	Музыкально-ритмические игры “Я и мир вокруг нас”, “Шаг”, “Волк и заяц”.	1	Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмических играх.
19.	Танец “Вальс”. Понятие о сложной координации. Ведение в паре.	1	Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмической деятельности, отработка танцевальных движений и фигур.
20.	Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1	Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмической деятельности, отработка танцевальных движений и фигур.
21.	Упражнения на расслабление мышц.	1	Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций, упражнений на расслабление мышц тела.
22.	Музыкально-ритмические игры	1	Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмических

	(линия танца, перестроения).		играх.
23.	Народная хореография. Танцы разных народов.	1	Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмической деятельности, отработка танцевальных движений и фигур.
24.	Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1	Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмической деятельности, отработка танцевальных движений и фигур.
25.	Музыкально-ритмические игры “Я и мир вокруг нас”, “Шаг”, “Волк и заяц”.	1	Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмических играх.
26.	Танцевально-ритмические упражнения “Чарльстоп”, “Твист”, “Голубец”.		Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций, выполнение танцевально-ритмических упражнений.
27.	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1	Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций, упражнений на расслабление мышц тела.
28.	Музыкально-ритмические игры разных народов “Медведи и пчелы”, “Яблоки”.	1	Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмических играх.
29.	Русский народный танец «Каблучок», «Ковырялочка», «Гармошка».	1	Выполнение упражнений, практических заданий на разучивание русских народных танцев.
30.	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки	1	Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций, упражнений на улучшение осанки.
31.	Ритмические упражнения «Притопы», «Припляс».	1	Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций, выполнение ритмических упражнений.
32.	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	1	Участие в беседе. Участие в русских народных подвижных играх с мячом. Участие в соревновательной деятельности.
33.	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ,	1	Участие в беседе. Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных

	середина.		правил и позиций.
	итого	33часа	

## **Материально – техническое обеспечение образовательного процесса.**

### **1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**

- Сборник программ для общеобразовательных учреждений: Коррекционно – развивающее обучение: Нач. классы / Сост.Л.А. Вохмянина. – 2 – е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2001.
- Касицына М.А., Бородина И.Г. Коррекционная ритмика. Комплекс практических материалов и технология работы с детьми старшего дошкольного возраста с ЗПР. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2007.

### **2. Технические средства обучения (ТСО).**

- Классная доска с набором приспособлений для крепления постеров и картинок.
- Настенная доска с набором приспособлений для крепления картинок.
- Мультимедийный проектор.
- Компьютер.
- - Сканер.
- Принтер лазерный.
- Принтер струйный цветной.

### **3. Оборудование класса**

- Ученические столы 2-местные с комплектом стульев.
- Стол учительский.
- Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и пр.
- Настенные доски для вывешивания иллюстративного материала.

### **4. Инструменты**

- Колокольчики, треугольники, ложки.
- Мячи и шары разного размера и цвета.
- Скакалки, флажки, ленты, косынки.
- Обручи, кегли.
- Гимнастические палки.