



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 2»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей начальных классов
протокол № 1 от 28.08.2020
Внесены изменения:
протокол № 4 от 29.05.2021

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 / 
подпись расшифровка

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Школа № 2»
 - М.М. Салтуганова
приказ № 410 от 29.08.2020
Внесены изменения:
приказ от 31.05.2021 № 304



КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**ПО КУРСУ
«РИТМИКА»**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ
ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ
(вариант 5.1)**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ – 4 года
(2020-2024)
(новая редакция)**

Разработчики программы:

Хайртдинова Алина Вазировна,
учитель физической культуры

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Ритмика» для 1-4 классов разработана в соответствии с -на основе Требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к результатам освоения основной образовательной программы с учетом программ, включенных в ее структуру.

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Актуальность программы сегодня осознаётся всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

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.

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно 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 умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно, также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

Программа характеризуется следующими отличными особенностями:

- направленностью на реализацию принципа вариативности, задающего возможность более полной реализации личностно- ориентированного подхода в образовательном процессе, содержания учебного материала с учетом состояния здоровья учащихся, их физического развития и физической подготовленности, а также интереса к предмету «Ритмика».
- направленностью на реализацию принципа достаточности структурной сообразности программного материала, его непосредственную ориентацию на общеприкладную и личностно - значимую физическую подготовку, и сочетание с основными компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Цели и задачи программы

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.

Развивающая: способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

Воспитательная: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

2. Общая характеристика коррекционного курса

Занятия ритмикой способствуют укреплению у детей мышечного корсета, у детей формируются правильное дыхание, развиваются моторные функции, воспитывается правильная осанка, походка, грация движений, что способствует в целом оздоровлению всего детского организма. Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

Программа признана обучать школьников формированию здорового образа жизни. Она стимулирует позитивные морфофункциональные и анатомо-физиологические особенности развития организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. В данной программе большое внимание уделяется воспитанию правильной осанки, укреплению основных мышечных групп и закаливанию учащихся.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности детей. При подборе средств и методов практических занятий учитывается интерес учащихся.

Включенные в занятие игры имеют особое значение. Это связано с тем, что игра является основной формой деятельности школьников. Они способствуют развитию произвольности движений и поведения, развитию мышления, личностных качеств детей. Соревновательный характер подвижной игры активизирует личностные, и познавательные качества ребёнка. Вызывает стремление осознать правила игры, даёт возможность почувствовать свое место в команде, свою роль в общей игре. Чтобы ребенку быть успешным в игре среди детей, ему необходимо вовремя включиться в деятельность, правильно выполнять движения и действия. Таким образом, предъявление на занятия ритмикой заданий в игровой форме и проведение игр позволяет повысить эффективность коррекционно-развивающего воздействия

3. Место учебного курса «Ритмика» в учебном плане

Нормативный срок освоения на уровне начального общего образования -4года (1,2,3,4 классы)

Программа рассчитана на общую учебную нагрузку в объёме 135 часов: 1 класс - 33,

2 класс - 34 часов, 3 класс -34 часов, 4 класс - 34 часов

4. Ценностные ориентиры содержания учебного курса «Ритмика»

Приоритетная цель физического образования в школе – физическое и духовнонравственное развитие ребенка, т.е. формирование у него качеств, отвечающих представлениям о физическом и духовном здоровье, об истинной человечности, одобрите и культурной полноценности в восприятии мира

Внедрение программы «Ритмика в школе» является важнейшим условием деятельности образовательного процесса. Эффект от проведения такой учебной дисциплины велик, особенно в начальной школе, где, помимо музыкального и двигательного образования, ребенок получает мощный оздоровительный комплекс направленных средств физической культуры. Это и коррекция различных отклонений опорно-двигательного аппарата — осанка и плоскостопие. Это и содействие развитию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой системы. Активная физическая нагрузка благоприятно содействует развитию двигательных способностей.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Культуросоздающая роль программы состоит также в воспитании гражданственности и патриотизма. Прежде всего ребенок постигает культурные традиции своей Родины, а потом знакомится с искусством других народов. Одна из главных задач курса – развитие у ребенка интереса к внутреннему миру человека, способности углубления в себя, осознание своих внутренних переживаний. Это является залогом развития способности сопереживания.

Особый характер танцевальной информации нельзя адекватно передать словами.

Эмоционально-ценностный, чувственный опыт, выраженный в искусстве танца, можно постигнуть только через собственное переживание – проживание в форме танцевальных действий. Для этого необходимо освоение художественно-образного языка танца. Развитая способность к эмоциональному уподоблению – основа эстетической отзывчивости. В этом особая сила и своеобразие искусства: его содержание должно быть присвоено ребенком как собственный чувственный опыт. На этой основе происходит развитие чувств, освоение художественного опыта поколений и эмоционально-ценностных критериев жизни

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания учебного курса «Ритмика»

Личностные результаты

- ✓ Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей,
- ✓ способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха;
- ✓ умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех,
- ✓ проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность,
- ✓ создать неповторяемый сценический образ.
- ✓ Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом,
- ✓ ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преобразаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.
- ✓ умение взаимодействовать с социальным окружением при овладении элементами танцев, танцами;

- ✓ развитие умения выявлять выраженные в музыке настроения и чувства и передавать свои чувства и эмоции с помощью ритмических движений и элементов танцев двигательного самовыражения;
- ✓ умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками

Метапредметные результаты

регулятивные

- ✓ проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- ✓ умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
- ✓ воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.

познавательные

- ✓ умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- ✓ рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- ✓ соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- ✓ самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ✓ передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- ✓ передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- ✓ повторять любой ритм, заданный учителем;
- ✓ задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

коммуникативные

- ✓ учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- ✓ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- ✓ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- ✓ участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др.;
- ✓ уметь себя презентовать в выступлениях перед зрителями.

6. Содержание учебного курса «Ритмика»

Содержание изучаемого курса.

Упражнения на ориентировку в пространстве

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Игры под музыку

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Танцы и пляски

Пальчики и ручки.

7. Тематическое планирование курса «Ритмика»

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ урока	Кол-во часов	Название темы	Основные виды учебной деятельности
1	1	Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	Занятия ритмикой в жизни человека. Тело человека и его двигательные возможности. Ритмические упражнения в жизнедеятельности, в том числе в учебной деятельности. Музыка и движение. Красота движения и музыкально - ритмическая деятельность. Упражнения в музыкально-ритмической деятельности. Танцевальные движения и танцы. Движение и речь. Ритмика и зрение

2	1	Разминка. Музыкальный «Пружинка».	Поклон. этюд	<p>Понимают учебную задачу и стремятся ее выполнить. Осуществляют отстукивание, прохлопывание, протоптывание простых ритмических рисунков. Пробуют осуществлять поочередное выполнение хлопков в ладоши с педагогом.</p> <p>Продолжают ходить и бегать: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.</p> <p>Выполняют ритмическую ходьбу на счет 1, 2 (на счет 1 с двумя хлопками).</p>
3	1	Постановка Основные правила.	корпуса.	<p>1. Поклон</p> <p>2. Обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - позиции ног; - позиции рук; - позиции в паре. - точки класса; <p>Для ориентации лучше всего использовать схему, принятую А.Я.Вагановой. Это – квадрат, который условно делит зал на восемь равных треугольников. Ц - положение ученика, точки 1 – 8, располагающиеся по ходу часовой стрелки, - это возможные направления поворотов корпуса или движений в пространстве.</p> <p>При изучении элементов бального и народного танца целесообразно познакомить детей еще с одной схемой – круг, линия танца. Движение танцующих по кругу против часовой стрелки называется «по линии танца», по часовой стрелке – «против линии танца».</p>
4-5	2	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила		<p>Понимают учебную задачу и стремятся ее выполнить. Упражняются в выработке правильной осанки.</p> <p>Переносят тяжесть тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (повторение упражнения «Маятник»).</p> <p>Выполняют 1-ю позицию: пятки сомкнуты, носки наружу. При этом ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе.</p> <p>Руки подняты впереди корпуса немного выше пояса.</p> <p>Выполняют 2-ю позицию: ноги врозь носки наружу. При этом ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами.</p> <p>Руки отведены в стороны слегка округло согнуты в локте.</p> <p>Выполняют 3-позицию:</p> <p>Стопа правой ноги приставлена к середине левой стопы (носки наружу).</p> <p>Руки подняты вверх над головой с округлыми локтями.</p> <p>Продолжают выполнение имитационных упражнений</p>

			и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям и предполагающих выполнение в парах, в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыкального произведения или его частей. Оценивают свои достижения на занятии.
6	1	Общеразвивающие упражнения	<p>Движения по линии танца и диагональ класса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, каблуках; - шаги с вытянутого носка; - перекаты стопы; - высоко поднимая колени «Цапля»; - выпады; - ход лицом и спиной; - бег с подскоками; - галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног. <p>Упражнения на улучшение гибкости</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения; - ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу; - ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу; - сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед; - сидя на полу в парах, наклоны вперед; - «бабочка»; - «лягушка»; - полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны; - полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны; - полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад; - полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад; - «кошечка»;- «рыбка».
7	1	Ритмико-гимнастические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения; - вытягивание шеи вперед из стороны в сторону; - подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих); - круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого; - наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево; - повороты корпуса вправо, влево, круговые движения; - движения рук «волна»; - подъем рук через стороны вверх и опускание вниз; - то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону; - подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево; - работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;

			<ul style="list-style-type: none"> - пружинка на месте по VI позиции; - перенос веса тела с одной ноги на другую; - упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;
8	1	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	<p>Понимают учебную задачу и стремятся ее выполнить. Продолжают выполнять ходьбу и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.</p> <p>Повторяют основные позиции рук и ног.</p> <p>Осуществляют ритмичные движения в соответствии с различным характером частей музыкального произведения, регистрами (высокий, средний, низкий).</p> <p>Совершенствуют умение изменять направления и формы ходьбы, бега, подскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание – тяжелым, комичным и т.д.).</p> <p>Определяют нужное направление движения по словесной инструкции педагога или по звуковым ориентирам.</p> <p>Оценивают свои достижения на занятии.</p>
9	1	Разминка. Музыкальный этюд «Листья».	<p>приставные шаги вперед-назад;</p> <p>- приставной шаг вперед, два кик вперед, приставной шаг назад; - приставной шаг вперед, два кик вперед и два хлопка, приставной шаг назад, поворот.</p> <p>Движения повторяются по четырем точкам (1, 3, 5, 7).</p>
10-11	2	Движения по линии танца.	<ul style="list-style-type: none"> - простые бытовые шаги на каждую четверть; - шаги на полупальцах; - шаги с вытянутого носка; - шаги на пятках; - сочетание шагов на пятках и носках; - шаги с высоко поднятыми коленями («цапля»); - подъем на полупальцы и опускание на всю стопу по VI позиции; - приседания и выпрямление ног по VI, II и I позициям; - перенос веса тела с одной ноги на другую; - упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полувыворотную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп; - упражнения на устойчивость – «цапля». Подъем и опускание согнутой в колене ноги по VI позиции;
12	1	Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	<p>Отрабатываются разновидности шагов</p> <p>1. Комбинация «Гуси»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шаги на месте; - шаги с остановкой на каблук; - шаги по точкам (I, III, V, VII);

			<p>- приставные шаги. Можно исполнить в народном характере. Схема остается та же, только вместо приставных шагов исполняется «гармошка».</p>
13	1	Комбинация «Слоник».	<p>. Комбинация «Слоник»: - шаг приставка, руками «нарисовать» уши; - шаг назад, руки вытянуть вперед вверх; - пружинка на месте, в стороны; - пружинка назад; - колено, локоть; - прыжки.</p>
14	1	Индивидуальные задания.	<p>Дается задание детям «нарисовать» любимое животное. Таким образом выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление. Продолжают учиться принимать правильное исходное положение (стоят прямо, не опускают голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулятся). Делают приседания с опорой и без опоры. Следят за правильным положением спины во время выполнения упражнений. Выполняют наклоны и повороты туловища (с использованием короткой скакалки) вправо, влево (кладут и поднимают предметы перед собой и сбоку).</p>
15	1	Ритмико-гимнастические упражнения	<p>- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения; - вытягивание шеи вперед из стороны в сторону; - подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих); - круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого; - наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево; - повороты корпуса вправо, влево, круговые движения; - движения рук «волна»; - подъем рук через стороны вверх и опускание вниз; - то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону; - подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево; - работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты; - пружинка на месте по VI позиции; - перенос веса тела с одной ноги на другую; - упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;</p>
16	1	Разминка. Музыкальный этюд «Цыплята».	<p>Точность движения. Выставление ноги на пятку и носок. Шаг с притопом на месте. Выставление ноги на</p>

			пятку с полуприседом. Хороводный шаг. Тройной шаг. Музыкально-двигательный образ. Преодоление трудностей развития движений, развитие связи движений с музыкой.
17-19	3	Позиции в паре. Основные правила. Танец "Диско". Элементы танца.	<p>Отрабатываются разновидности шагов</p> <p>2.</p> <ul style="list-style-type: none"> - приставные шаги вперед-назад; - приставной шаг вперед, два кик вперед, приставной шаг назад; - приставной шаг вперед, два кик вперед и два хлопка, приставной шаг назад, поворот. <p>Движения повторяются по четырем точкам (1, 3, 5, 7).</p>
20-21	2	Упражнения для улучшения гибкости	<ul style="list-style-type: none"> - наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения; - вытягивание шеи вперед из стороны в сторону; - подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих); - круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого; - наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево; - повороты корпуса вправо, влево, круговые движения; - движения рук «волна»; - подъем рук через стороны вверх и опускание вниз; - то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону; - подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево; - работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты; - пружинка на месте по VI позиции; - перенос веса тела с одной ноги на другую; - упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;
22-23	2	Комбинация «Ладшки».	<p>Пары встают лицом друг к другу и делают различные хлопки по одному и в парах. Можно добавить притопы</p> <p>Отрабатываются разновидности шагов.</p>
24-25	2	Тренировочный танец «Стирка»	<p>1. Танец «Стирка»</p> <p>Имитируется процесс стирки белья.</p> <ul style="list-style-type: none"> - два шага вправо, два шага влево, стираем; - полощем; - выжимаем; - развешиваем; - устали.
26	1	Ритмико-гимнастические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения; - вытягивание шеи вперед из стороны в сторону; - подъем и опускание плеч (поочередно правого,

			<p>левого и синхронно обоих);</p> <ul style="list-style-type: none"> - круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого; - наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево; - повороты корпуса вправо, влево, круговые движения; - движения рук «волна»; - подъем рук через стороны вверх и опускание вниз; - то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону; - подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево; - работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты; - пружинка на месте по VI позиции; - перенос веса тела с одной ноги на другую; - упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;
27-30	4	Разминка. Основные движения танца «Полька». Разучивание движений.	<p>1. Танец «Полька»</p> <ul style="list-style-type: none"> - галоп по линии танца; - подскоки по линии танца; - «Полька» по линии танца; - хлопушки и прыжки.
31	1	Общеразвивающие упражнения.	<p>Понимают учебную задачу и стремятся ее выполнить. Передают притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке. Участвуют в музыкальных играх с предметами. Продолжают совершенствовать направления и формы ходьбы, бега, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Выполняют игровые и плясовые движения. Оценивают свои достижения на занятии.</p>
32	1	Репетиция танца	<p>Понимают учебную задачу и стремятся ее выполнить. Совершенствуют исполнительские умения. Участвуют в музыкальных подвижно-ритмических играх. Оценивают свои достижения на занятии.</p>
33	1	Урок-смотр знаний	<p>Понимают учебную задачу и стремятся ее выполнить. Совершенствуют исполнительские умения. Участвуют в музыкальных подвижно-ритмических играх. Оценивают свои достижения на занятии.</p>
	33	ИТОГО	

№ урока	Кол-во часов	Название темы	Основные виды учебной деятельности
1	1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	Занятия ритмикой в жизни человека. Тело человека и его двигательные возможности. Ритмические упражнения в жизнедеятельности, в том числе в учебной деятельности. Музыка и движение. Красота движения и музыкально - ритмическая деятельность. Упражнения в музыкально-ритмической деятельности. Танцевальные движения и танцы. Движение и речь. Ритмика и зрение
2	1	Разминка. Музыкальный этюд «Бабочки».	Осуществляют отстукивание, прохлопывание, протоптывание простых ритмических рисунков. Пробуют осуществлять поочередное выполнение хлопков в ладоши с педагогом. Продолжают ходить и бегать: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Выполняют ритмическую ходьбу на счет 1, 2 (на счет 1 с двумя хлопками).
3-4	2	Общеразвивающие упражнения.	<ul style="list-style-type: none"> - простые бытовые шаги на каждую четверть; - шаги на полупальцах; - шаги с вытянутого носка; - шаги на пятках; - сочетание шагов на пятках и носках; - шаги с высоко поднятыми коленями («цапля»); - подъем на полупальцы и опускание на всю стопу по VI позиции; - приседания и выпрямление ног по VI, II и I позициям; - перенос веса тела с одной ноги на другую; - упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полувыворотную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп; - упражнения на устойчивость – «цапля». Подъем и опускание согнутой в колене ноги по VI позиции;
5-9	5	Танец «Полька».	<ul style="list-style-type: none"> - галоп по линии танца; - подскоки по линии танца; - «Полька» по линии танца; - хлопушки и прыжки.
10-11	2	Тренировочный танец «Ладочки». Основные движения, переходы в позиции рук.	. Комбинация «Ладочки» Пары встают лицом друг к другу и делают различные хлопки по одному и в парах. Можно добавить притопы

12	1	Разминка. Музыкальный этюд «Птицы».	<ul style="list-style-type: none"> - шаги на месте; - шаги с остановкой на каблук; - шаги по точкам (I, III, V, VII); - приставные шаги. - махи руками - прыжки на месте
13-14	2	Движения по линии танца.	<ul style="list-style-type: none"> - на носках, каблуках; - шаги с вытянутого носка; - перебаты стопы; - высоко поднимая колени «цапля»; - выпады; - ход лицом и спиной; - бег с подскоками; - галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног; - позиции европейских танцев; - позиции латиноамериканских танцев; - линия танца; - направление движения; - углы поворотов. <p>Упражнения на улучшение гибкости Закрепляются знания и навыки.</p>
15-19	5	Танец «Вару – Вару».	<ul style="list-style-type: none"> - шаг-приставка по одному, в парах; - прыжки по одному, в парах; - хлопушки по одному, в парах; - шаг-поворот по одному, в парах; - полностью танец по одному, в парах.
20-23	4	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	<p>приставные шаги вперед-назад;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приставной шаг вперед, два кик вперед, приставной шаг назад; - приставной шаг вперед, два кик вперед и два хлопка, приставной шаг назад, поворот. <p>Движения повторяются по четырем точкам (1, 3, 5, 7).</p>
24	1	Разминка. Музыкальный этюд «Мячик».	<ul style="list-style-type: none"> - шаг-приставка в сторону (вперед, назад); - передача мяча паре - прыжки от одного партнера к другому с передачей мяча - боковое; - дорожка вперед; - дорожка назад;
25	1	Общеразвивающие упражнения.	<ul style="list-style-type: none"> - наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения; - вытягивание шеи вперед из стороны в сторону; - подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих); - круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого; - наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;

			<ul style="list-style-type: none"> - повороты корпуса вправо, влево, круговые движения; - движения рук «волна»; - подъем рук через стороны вверх и опускание вниз; - то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону; - подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево; - работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты; - пружинка на месте по VI позиции; - перенос веса тела с одной ноги на другую; - упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;
26-30	5	Танец «Диско».	<ul style="list-style-type: none"> - шаг-приставка в сторону (вперед, назад); - пружинка; - «треугольник»; - боковое; - дорожка вперед; - дорожка назад; - приседание по II позиции; - движения рук.
31	1	Разминка. Музыкальный этюд «Пружинка».	<ul style="list-style-type: none"> - шаги на месте; - шаги с остановкой на каблук; - упор присев, - выпрыгивание с вытягиванием рук в верх - приседания с выставление ног поочередно - приставные шаги.
32	1	Движения по линии танца.	<p>Точность движения. Выставление ноги на пятку и носок. Шаг с притопом на месте. Выставление ноги на пятку с полуприседом. Хороводный шаг. Тройной шаг. Шаг польки. Музыкально-двигательный образ. Преодоление трудностей развития движений, развитие связи движений с музыкой. Отрабатываются разновидности шагов</p> <p>2.</p> <ul style="list-style-type: none"> - приставные шаги вперед-назад; - приставной шаг вперед, два кик вперед, приставной шаг назад; - приставной шаг вперед, два кик вперед и два хлопка, приставной шаг назад, поворот. <p>Движения повторяются по четырем точкам (1, 3, 5, 7).</p>

33	1	Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».	«Я - герой любимой сказки» Выявляются творческие возможности учащихся. Каждый ученик представляет себя сказочным героем, изображая его в танце. Импровизация сказки.
34	1	Урок-смотр знаний	Понимают учебную задачу и стремятся ее выполнить. Совершенствуют исполнительские умения. Участвуют в музыкальных подвижно-ритмических играх. Оценивают свои достижения на занятии.
	34	ИТОГО	

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ урока	Кол-во часов	Название темы	Основные виды учебной деятельности
1	1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	Занятия ритмикой в жизни человека. Тело человека и его двигательные возможности. Ритмические упражнения в жизнедеятельности, в том числе в учебной деятельности. Музыка и движение. Красота движения и музыкально - ритмическая деятельность. Упражнения в музыкально-ритмической деятельности. Танцевальные движения и танцы. Движение и речь. Ритмика и зрение
2	1	Ритмико-гимнастические упражнения	Упражнения на развитие координации Координировать – значит согласовывать, устанавливать целесообразные соотношения между действиями. Например: - приставные шаги и работа плеч: вместе, поочередно; - приставные шаги и работа головы, повороты, круг; - перекаты стопы, работа рук: вверх, вниз, в стороны. Свободные комбинации. Упражнения на улучшение гибкости Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.
3-4	2	Общеразвивающие упражнения.	- простые бытовые шаги на каждую четверть; - шаги на полупальцах; - шаги с вытянутого носка; - шаги на пятках; - сочетание шагов на пятках и носках; - шаги с высоко поднятыми коленями («цапля»); - подъем на полупальцы и опускание на всю стопу по VI позиции;

			<ul style="list-style-type: none"> - приседания и выпрямление ног по VI, II и I позициям; - перенос веса тела с одной ноги на другую; - упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полувыворотную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп; - упражнения на устойчивость – «цапля». Подъем и опускание согнутой в колене ноги по VI позиции;
5	1	Ритмико-гимнастические упражнения	<p>Упражнения на развитие координации</p> <p>Координировать – значит согласовывать, устанавливать целесообразные соотношения между действиями. Например:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приставные шаги и работа плеч: вместе, поочередно; - приставные шаги и работа головы, повороты, круг; - перекаты стопы, работа рук: вверх, вниз, в стороны. <p>Свободные комбинации.</p> <p>Упражнения на улучшение гибкости</p> <p>Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.</p>
6-10	5	Танец «Вару-Вару»	<ul style="list-style-type: none"> - шаг-приставка по одному, в парах; - прыжки по одному, в парах; - хлопушки по одному, в парах; - шаг-поворот по одному, в парах; - полностью танец по одному, в парах.
11	1	Разминка. Музыкальный этюд «Пружинка».	<ul style="list-style-type: none"> - шаги на месте; - шаги с остановкой на каблук; - упор присев, - выпрыгивание с вытягиванием рук в верх - приседания с выставление ног поочередно - приставные шаги.
12-14	3	Упражнения на развитие координации движений.	<ul style="list-style-type: none"> - на носках, каблуках; - шаги с вытянутого носка; - перекаты стопы; - высоко поднимая колени «цапля»; - выпады; - ход лицом и спиной; - бег с подскоками; - галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног; - позиции европейских танцев; - позиции латиноамериканских танцев; - линия танца; - направление движения; - углы поворотов. <p>Упражнения на улучшение гибкости</p> <p>Закрепляются знания и навыки.</p>
15-19	5	Танец «Сударушка»	<ul style="list-style-type: none"> - шаг по л. т. по одному, движения рук; - выход в парах;

			<ul style="list-style-type: none"> - приглашение к танцу; - «расходимся – сходимся».
20	1	Упражнения на координацию движений.	<ul style="list-style-type: none"> - наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения; - вытягивание шеи вперед из стороны в сторону; - подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих); - круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого; - наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево; - повороты корпуса вправо, влево, круговые движения; - движения рук «волна»; - подъем рук через стороны вверх и опускание вниз; - то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону; - подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево; - работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты; - пружинка на месте по VI позиции; - перенос веса тела с одной ноги на другую; - упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;
21-22	2	Общеразвивающие упражнения.	<p>Упражнения на развитие координации</p> <p>Координировать – значит согласовывать, устанавливать целесообразные соотношения между действиями. Например:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приставные шаги и работа плеч: вместе, поочередно; - приставные шаги и работа головы, повороты, круг; - перекаты стопы, работа рук: вверх, вниз, в стороны. <p>Свободные комбинации.</p> <p>Упражнения на улучшение гибкости</p> <p>Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.</p>
23-24	2	Упражнения на координацию движений.	<ul style="list-style-type: none"> - наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения; - вытягивание шеи вперед из стороны в сторону; - подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих); - круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого; - наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево; - повороты корпуса вправо, влево, круговые движения; - движения рук «волна»; - подъем рук через стороны вверх и опускание вниз; - то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;

			<ul style="list-style-type: none"> - подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево; - работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты; - пружинка на месте по VI позиции; - перенос веса тела с одной ноги на другую; - упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;
25-29	5	Танец «Самба».	<ul style="list-style-type: none"> - основное движение по одному, в парах; - самба-ход на месте по одному, в парах; - бота-фого по одному, в парах; - виск по одному, в парах; - виск с поворотом; - самба-ход; - самба-ход в променадной позиции; - поворот под рукой; - Вольта
30	1	Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	<p>Выявляются творческие возможности учащихся. Каждый ученик представляет себя сказочным героем, изображая его в танце.</p> <p>Импровизация сказки.</p>
31	1	Разминка. Музыкальный этюд «Хлопушки».	<p>Точность движения. Выставление ноги на пятку и носок. Шаг с притопом на месте. Выставление ноги на пятку с полуприседом. Хороводный шаг. Тройной шаг. Шаг польки. Музыкально-двигательный образ. Преодоление трудностей развития движений, развитие связи движений с музыкой.</p> <p>Отрабатываются разновидности шагов</p> <p>2.</p> <ul style="list-style-type: none"> - приставные шаги вперед-назад; - приставной шаг вперед, два кик вперед, приставной шаг назад; - приставной шаг вперед, два кик вперед и два хлопка, приставной шаг назад, поворот. <p>Движения повторяются по четырем точкам (1, 3, 5, 7).</p>
32	1	Общеразвивающие упражнения.	<p>Упражнения на развитие координации</p> <p>Координировать – значит согласовывать, устанавливать целесообразные соотношения между действиями. Например:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приставные шаги и работа плеч: вместе, поочередно; - приставные шаги и работа головы, повороты, круг; - перекаты стопы, работа рук: вверх, вниз, в стороны. <p>Свободные комбинации.</p> <p>Упражнения на улучшение гибкости</p> <p>Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.</p>

33	1	Индивидуальное творчество.	Дается задание детям «нарисовать» любимое животное. Таким образом выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление.
34	1	Урок-смотр знаний	Понимают учебную задачу и стремятся ее выполнить. Совершенствуют исполнительские умения. Участвуют в музыкальных подвижно-ритмических играх. Оценивают свои достижения на занятии.
	34	ИТОГО	

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ урока	Кол-во часов	Название темы	Основные виды учебной деятельности
1	1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	Занятия ритмикой в жизни человека. Тело человека и его двигательные возможности. Ритмические упражнения в жизнедеятельности, в том числе в учебной деятельности. Музыка и движение. Красота движения и музыкально - ритмическая деятельность. Упражнения в музыкально-ритмической деятельности. Танцевальные движения и танцы. Движение и речь. Ритмика и зрение
2	1	Разминка. Ритмико-гимнастические упражнения	Упражнения на развитие координации Координировать – значит согласовывать, устанавливать целесообразные соотношения между действиями. Например: - приставные шаги и работа плеч: вместе, поочередно; - приставные шаги и работа головы, повороты, круг; - перекаты стопы, работа рук: вверх, вниз, в стороны. Свободные комбинации. Упражнения на улучшение гибкости Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.

3-4	2	Общеразвивающие упражнения.	<ul style="list-style-type: none"> - простые бытовые шаги на каждую четверть; - шаги на полупальцах; - шаги с вытянутого носка; - шаги на пятках; - сочетание шагов на пятках и носках; - шаги с высоко поднятыми коленями («цапля»); - подъем на полупальцы и опускание на всю стопу по VI позиции; - приседания и выпрямление ног по VI, II и I позициям; - перенос веса тела с одной ноги на другую; - упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полувыворотную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп; - упражнения на устойчивость – «цапля». <p>Подъем и опускание согнутой в колене ноги по VI позиции;</p>
5-9	5	Танец «Полька».	<ul style="list-style-type: none"> - галоп по линии танца; - подскоки по линии танца; - «Полька» по линии танца; - хлопушки и прыжки.
10-11	2	Тренировочный танец “Ладочки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	<ul style="list-style-type: none"> - шаг-приставка по одному, в парах; - прыжки по одному, в парах; - хлопушки по одному, в парах; - шаг-поворот по одному, в парах; - полностью танец по одному, в парах.
12	1	Разминка. Ритмико-гимнастические упражнения	<p>Упражнения на развитие координации</p> <p>Координировать – значит согласовывать, устанавливать целесообразные соотношения между действиями. Например:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приставные шаги и работа плеч: вместе, поочередно; - приставные шаги и работа головы, повороты, круг; - перекаты стопы, работа рук: вверх, вниз, в стороны. <p>Свободные комбинации.</p> <p>Упражнения на улучшение гибкости</p> <p>Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.</p>
13-14	2	Движения по линии танца.	<ul style="list-style-type: none"> - шаги на месте; - шаги с остановкой на каблук; - упор присев, - выпрыгивание с вытягиванием рук в верх - приседания с выставление ног поочередно

			<ul style="list-style-type: none"> - приставные шаги. - на носках, каблуках; - шаги с вытянутого носка; - перекаты стопы; - высоко поднимая колени «цапля»; - выпады; - ход лицом и спиной; - бег с подскоками; - галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног; - позиции европейских танцев; - позиции латиноамериканских танцев; - линия танца; - направление движения; - углы поворотов. <p>Упражнения на улучшение гибкости Закрепляются знания и навыки.</p>
15-19	5	Танец «Вару – Вару».	<ul style="list-style-type: none"> - шаг-приставка по одному, в парах; - прыжки по одному, в парах; - хлопушки по одному, в парах; - шаг-поворот по одному, в парах; - полностью танец по одному, в парах.
20-23	4	Общеразвивающие упражнения.	<ul style="list-style-type: none"> - наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения; - вытягивание шеи вперед из стороны в сторону; - подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих); - круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого; - наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево; - повороты корпуса вправо, влево, круговые движения; - движения рук «волна»; - подъем рук через стороны вверх и опускание вниз; - то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону; - подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево; - работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты; - пружинка на месте по VI позиции; - перенос веса тела с одной ноги на другую; - упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;

24	1	Разминка. Игры под музыку	<p>Упражнения на развитие координации</p> <p>Координировать – значит согласовывать, устанавливать целесообразные соотношения между действиями. Например:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приставные шаги и работа плеч: вместе, поочередно; - приставные шаги и работа головы, повороты, круг; - перекаты стопы, работа рук: вверх, вниз, в стороны. <p>Свободные комбинации.</p> <p>Упражнения на улучшение гибкости</p> <p>Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.</p>
25	1	Общеразвивающие упражнения.	<ul style="list-style-type: none"> - наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения; - вытягивание шеи вперед из стороны в сторону; - подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих); - круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого; - наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево; - повороты корпуса вправо, влево, круговые движения; - движения рук «волна»; - подъем рук через стороны вверх и опускание вниз; - то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону; - подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево; - работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты; - пружинка на месте по VI позиции; - перенос веса тела с одной ноги на другую; - упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;
26-30	5	Танец «Диско».	<ul style="list-style-type: none"> - шаг-приставка в сторону (вперед, назад); - пружинка; - «треугольник»; - боковое; - дорожка вперед; - дорожка назад; - приседание по II позиции; - движения рук.

31	1	Разминка. Музыкальный этюд «Ладшки».	Пары встают лицом друг к другу и делают различные хлопки по одному и в парах. Можно добавить притопы Отрабатываются разновидности шагов.
32	1	Движения по линии танца.	<ul style="list-style-type: none"> - простые бытовые шаги на каждую четверть; - шаги на полупальцах; - шаги с вытянутого носка; - шаги на пятках; - сочетание шагов на пятках и носках; - шаги с высоко поднятыми коленями («цапля»); - подъем на полупальцы и опускание на всю стопу по VI позиции; - приседания и выпрямление ног по VI, II и I позициям; - перенос веса тела с одной ноги на другую; - упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полувыворотную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп; - упражнения на устойчивость – «цапля». Подъем и опускание согнутой в колене ноги по VI позиции; - сгибание ноги с отведением голени назад (в дальнейшем выполняется с продвижением на легком беге); Движения повторяются по четырем точкам (1, 3, 5, 7).
33	1	Творчество-Любимое животное	Дается задание детям «нарисовать» любимое животное. Таким образом выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление
34	1	Урок-смотр знаний	. Понимают учебную задачу и стремятся ее выполнить. Совершенствуют исполнительские умения. Участвуют в музыкальных подвижно-ритмических играх. Оценивают свои достижения на занятии.
	34	ИТОГО	

8. Материально техническое обеспечение

Учебно-практическое оборудование:

1. Компьютер
2. Колонки
3. Диск с музыкой «Детский XXXLпраздничный» № 0263, съемный носитель.

4. Хореографический станок
5. Зеркала
6. Коврики гимнастические
7. Скакалки гимнастические
8. Палки гимнастические
9. Обручи
10. Модули
11. Игровой мяч (волейбольный)