

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА  
«РИТМИКА»**

**I. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

**Личностные результаты**

**У выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;
- учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Выпускник получит возможность для формирования:**

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;*

- устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

### **Метапредметные**

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

## **Познавательные универсальные учебные действия**

### **Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.*

## **Коммуникативные универсальные учебные действия**

### **Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой

коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
- *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

**Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)**

В результате изучения **всех без исключения учебных предметов** на при получении начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научнопознавательных текстов, инструкций. Выпускники научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Выпускники овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У выпускников будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Обучающиеся смогут использовать

полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Выпускники получают возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

#### **Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного**

##### **Выпускник научится:**

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;*
- *работать с несколькими источниками информации;*
- *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*

#### **Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации**

##### **Выпускник научится:**

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;*
- *составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.*

#### **Работа с текстом: оценка информации**

##### **Выпускник научится:**

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;

- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сопоставлять различные точки зрения;
- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

**Формирование ИКТ компетентности обучающихся (метапредметные результаты)**

В результате изучения **всех без исключения предметов** на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Обучающиеся познакомятся с различными средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиасообщения.

Выпускники научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ-ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у обучающихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

**Планирование деятельности, управление и организация**

### **Выпускник научится:**

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах (создание простейших роботов);
- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования*
- *моделировать объекты и процессы реального мира.*

### **Предметные результаты**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий ритмикой для укрепления здоровья, развития эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

#### **Знания о ритмике**

##### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по инструкции учителя;
- соблюдать правила индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
  - формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении танцевальных упражнений;
  - готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
  - ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
  - ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
  - ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
  - соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
  - выполнять игровые и плясовые движения;
  - выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
  - начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному (по два), рассчитывать на первый, второй, третий, для последующего построения в 2-3 колонны, шеренги; соблюдать правильную дистанцию в колонне и в концентрических кругах; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки;

- выполнять движения и упражнения с предметами и без них под музыку;
- слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;
- повторять простейший ритмический рисунок;
- начинать и заканчивать движения в соответствие со звучанием музыки;
- соблюдать темп движений и выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять игровые и плясовые движения;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- выполнять любые гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку различного характера и темпа;
- передавать ритмический рисунок знакомых песен и мелодий;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев;

## **II. Содержание учебного предмета**

### **1 класс (33 ч)**

#### **1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ (5ч)**

Правильное исходное положение. Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Поклон. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Постановка корпуса. Основные правила. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Позиции.

#### **2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (17ч)**

*Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой. Упражнения на выработку осанки. Игры под музыку. Комбинация «Гуси».

*Упражнения на координацию движений. Комбинация «Слоник».* 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. Позиции.

*Упражнение на расслабление мышц. Упражнения для улучшения гибкости.* Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; потрясти кистями. Свободное круговое движение рук. Комбинация «Ладошки». Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).



### **3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ (6ч)**

Выполнение ритмичных движений с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Разминка. Основные движения танца «Полька». Игры с пением или речевым сопровождением.

### **4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (5ч)**

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полу-пальцах. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски. Простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком). Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.

Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то». Стукалка. Украинская народная мелодия. Подружились. Музыка Т. Вилькорейской.

Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия.

Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.

#### **2 класс (34 ч)**

### **1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ (7ч)**

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два.

Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места.

### **2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (18ч)**

*Общеразвивающие упражнения.* Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью. Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение) Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

*Упражнения на расслабление мышц.* Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

### **3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ (7ч)**

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-

двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

#### **4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (3ч)**

Повторение элементов танца. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса.

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев. Танцы и пляски

Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек».

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова. Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

### **3 класс (34ч)**

#### **1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ (4ч)**

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием.

Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами, более сложных. Общеразвивающие упражнения.

#### **2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (16ч)**

*Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой. Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременно отхлопывание и притопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Притопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

*Упражнения на расслабление мышц.* Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение. Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полу-пальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. Я - герой сказки. Любимый персонаж.

#### **3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ (8ч)**

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.

Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружинно, плавно, спокойно, с размахом, применяя известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Игры. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

#### **4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (7ч)**

Повторение элементов танца. Игровые двигательные упражнения с предметами. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев. Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Бальный танец «Вальс». Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. Русский народный танец. Движения «гармошка».

#### **4 класс (34ч)**

##### **1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ (6ч)**

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. Танец «Джайв».

##### **2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (15ч)**

*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 пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба. 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).

*Упражнение на расслабление мышц.* Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация цветка).

##### **3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ (6ч)**

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, 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.

##### **4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (8ч)**

Исполнение элементов плясок и танцев. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Упражнения на дыхание, упражнения для развития осанки. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полу-пальцах. Разучивание народных танцев. Русские народные движения «каблук», «гармошка». Русский народный танец «Полька». Каблук, носок, приставной шаг, хлопки, поскоки, поворот под рукой. Простейшие фигуры в танцах.

Разучивание танца в паре. Вальсовый поворот в паре. Лодочка, окошечко. Ритмические упражнения. Притопы, припляс в парах.

### III. Тематическое планирование 1 класс (33ч)

№	Тема	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Что такое «Ритмика». Основные понятия.	1	Увлечть музыкой, вызвать интерес к движению
2	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Поклон.	1	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии
3	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Постановка корпуса. Основные правила.	1	Научить ритмично исполнять различные мелодии.
4	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	1	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.
5	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Позиции.	1	Объяснить как должна располагаться фигура относительно зрителя.
6	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1	Познакомить с танцами народов РФ
7	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами (паровозики).	1	Разучить основные упражнения для рук.
8	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты)	1	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации.
9	Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).	1	Развитие ритмичности с предметом
10	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).	1	Разучить танцевальные элементы в форме игры
11	Сгибание и разгибание ноги в подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой.	1	Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе
12	Упражнения на выработку осанки. Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	1	Развить пластичность и мягкость движений.
13	Упражнения на координацию движений. Комбинация «Слоник».	1	Использовать на уроке флажки, мячи и напоминать об осанке.
14	Перекрёстное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз).	1	Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия.
15	Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперед, левой руки вверх.	1	Научить правильно дышать. Следить за осанкой.

16	Выставление левой ноги вперёд, правой руки перед собой; правой ноги в сторону, левой руки в сторону и т.д.	1	Провести небольшую профилактику суставов.
17	Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.	1	Научить учащихся расслаблять мышцы.
18	Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Позиции.	1	Поиграть в различные игры связанные с этюдной работой.
19	Упражнения на расслабление мышц. Упражнения для улучшения гибкости.	1	Научиться определять медленно, быстро, умеренно.
20	Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперёд по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; потрясти кистями.	1	Разучить новые танцевальные элементы.
21	Свободное круговое движение рук. Комбинация «Ладочки».	1	Научиться определять характер мелодии и подбирать движения.
22	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	1	Познакомить с основными выразительными средствами.
23	Игры под музыку. Выполнение ритмических движений с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами; низкий	1	Объяснить основные правила танцевального этикета.
24	Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке.	1	Увлечь детей занятиями танцев.
25	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям.	1	Продолжать знакомить детей с музыкальными понятиями.
26	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.	1	Развить музыкальный слух.
27	Музыкальные игры с предметами. Разминка. Основные движения танца «Полька».	1	Продолжать развитие музыкального слуха.
28	Игры с пением или речевым сопровождением.	1	Ритмично исполнять упражнения.
29	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями.	1	Познакомить с танцевальной гимнастикой.
30	Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, на полу-пальцах. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.	1	Рассмотреть и разучить основные фигуры в танце.
31	Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски.	1	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.
32	Простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками(для девочек движение с платочком).	1	Приучать учащихся к танцевальной технологии.
33	Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.	1	Ритмично исполнять бег, ходьбу, кружение на месте.

№	Тема	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на ориентировку в пространстве. Совершенствование навыков ходьбы и бега.	1	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.
2	Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала.	1	Начать приучать детей к танцевальной технологии
3	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.	1	Научить ритмично исполнять различные мелодии
4	Построение в колонну по два.	1	Развить музыкальный слух.
5	Перестроение из колонны парами в колонну по одному.	1	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.
6	Построение круга из шеренги и из движения врассыпную.	1	Обучить основным танцевальным точкам в зале.
7	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места.	1	Показать высоту шага и научить равномерно распределять шаг.
8	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1	Подход к хореографической терминологии.
9	Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами.	1	Умение пользоваться движением «Крест» для рук, головы, ног.
10	Наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения.	1	Научить детей не смотреть себе под ноги, поставить корпус.
11	Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени.	1	Разучить танцевальные элементы.
12	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.	1	Выучить основные позиции рук и ног.
13	Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи).	1	Наклоны корпуса в разных направлениях. Наклон грудью.
14	Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен.	1	Рассмотреть несколько гимнастических элементов.
15	Выставление правой и левой ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение.	1	Составить несколько комбинаций с ритмическими упражнениями.
16	Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке.	1	Научиться правильно дышать. Следить за осанкой .
17	Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.	1	Музыкальное понятие помощник в движении. Обсуждение вопроса
18	Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх-вниз с одновременным движением левой руки от себя-к себе перед грудью.	1	Научиться маршировать, отличать марш от других танцев, счёт, темы

19	Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение)	1	Понять из чего состоит песня. Самые известные танцы(полька).
20	Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения.	1	Научить основным танцевальным шагам.
21	Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.	1	Научить выполнять различные упражнения на полу-пальцах.
22	Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой.	1	Разучить различные комбинации с тройным шагом.
23	Раскачивание рук поочерёдно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд.	1	Увлечь танцевальными играми.
24	Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра).	1	Развивать синхронность, выполняя простейшие шаги.
25	Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол).	1	Увлечь детей занятиями танцами.
26	Игры под музыку. Выполнение движений с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий)	1	Рассказать о развитии бального танца.
27	Упражнения на самостоятельное различие темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении.	1	Дать основные понятия в танце.
28	Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений.	1	Познакомить с основными фигурами в танцах и исполнить их
29	Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен.	1	Познакомить с игровыми образами и их содержанием.
30	Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами.	1	Развитие двигательной активности.
31	Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен.	1	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.
32	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1	Приучать детей к танцевальной технологии.
33	Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца. Тихая настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий пружинящий шаг.	1	Научить ритмично исполнять различные мелодии.
34	Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, лёгкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием.	1	Развить музыкальный слух.

**3 класс (34ч)**

№	Тема	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием.	1	Увлечать музыкой, вызвать интерес к движению.
2	Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путём отступления на шаг.	1	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии.
3	Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.	1	Научить ритмично исполнять различные мелодии.
4	Выполнение движений с предметами, более сложных. Общеразвивающие упражнения.	1	Развить музыкальный слух.
5	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.
6	Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой.	1	Обучить основным танцевальным точкам в зале.
7	Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперёд, в стороны с движениями рук.	1	Показать высоту шага и научить равномерно распределять его.
8	Неторопливое приседание с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.	1	Рассмотреть и разучить танцевальные элементы.
9	Поднимание на носках и полуприседание.	1	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации.
10	Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперёд, в сторону.	1	Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе.
11	Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.	1	Использовать на уроке флажки, мячи и напоминать об осанке.
12	Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову	1	Развить пластичность и мягкость движений под музыку.
13	Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки.	1	Научить основным танцевальным шагам.
14	Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками).	1	Научить выполнять различные упражнения на полу-пальцах.
15	Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением.	1	Разучить различные комбинации с тройным шагом.



16	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков.	1	Познакомить с танцами народов РФ.
17	Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот. Упражнения на расслабление мышц.	1	Научить маршировать танцевально, попадая в такт.
18	Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение.	1	Разучить простейшие ритмические упражнения.
19	Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус- стойка на полу-пальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки.	1	Познакомить с основными фигурами в танцах и исполнить их
20	Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. Я- герой сказки. Любимый персонаж.	1	Умение ставить ногу на каблук и на носок.
21	Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.	1	Познакомить с самыми простыми русскими народными танцами.
22	Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.	1	Рассказать о развитии бального танца.
23	Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений.	1	Научить танцевать самый простой вальс.
24	Исполнение движений пружинно, плавно, спокойно, с размахом, применяя известные элементы движений и танца.	1	Научить правильно дышать. Следить за осанкой.
25	Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен.	1	Увлечь учащихся занятиями танцами.
26	Передача в движениях развёрнутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации.	1	Познакомить с партерной гимнастикой.
27	Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Игры.	1	Научить учащихся расслаблять мышцы.
28	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	1	Развитие двигательной активности.
29	Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца. Игровые двигательные упражнения с предметами.	1	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.
30	Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег.	1	Приучать учащихся к танцевальной технологии.
31	Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку.	1	Научить ритмично исполнять различные движения.
32	Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.	1	Развить музыкальный ритм.
33	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	Проверить знания учащихся о гимнастике, о дыхании, об осанке
34	Бальный танец «Вальс». Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	1	Обучить основным танцевальным точкам в зале.

#### 4 класс (34ч)

№	Тема	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на ориентацию в пространстве. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.
2	Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.	1	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии.
3	Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели.	1	Научить ритмично исполнять различные мелодии.
4	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1	Развить музыкальный слух.
5	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.	1	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.
6	Упражнения с предметами, более сложные. Танец «Джайв».	1	Обучить основным танцевальным точкам в зале.
7	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1	Показать высоту шага и научить равномерно распределять его.
8	Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны.	1	Рассмотреть и разучить танцевальные элементы.
9	Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам.	1	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации.
10	Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений.	1	Дать понятие круговых движений плеч. Рассказать об этюдах.
11	Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук.	1	Использовать на уроке флажки, мячи и напоминать об осанке.
12	Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов.	1	Развить пластичность и мягкость движений под музыку.
13	Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе.	1	Научить основным танцевальным шагам.
14	Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба.	1	Научить выполнять различные упражнения на полу-пальцах.
15	Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений.	1	Разучить различные комбинации с тройным шагом.
16	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.	1	Познакомить с танцами народов РФ.
17	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.	1	Научить маршировать танцевально, попадая в такт.
18	Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.	1	Разучить простейшие ритмические упражнения.

19	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном).	1	Познакомить с основными фигурами в танцах и исполнить их
20	Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом («петрушка»)	1	Умение ставить ногу на каблук и на носок.
21	С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация цветка).	1	Познакомить с самыми простыми русскими народными танцами.
22	Игры под музыку. Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, темповых и динамических изменений в музыке.	1	Рассказать о развитии бального танца.
23	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.	1	Научить танцевать самый простой вальс.
24	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.	1	Научить правильно дышать. Следить за осанкой .
25	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.	1	Увлечь учащихся занятиями разучивание и придумывание игр.
26	Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.	1	Познакомить с составлением танцевальных композиций.
27	Инсценирование музыкальных сказок, песен.	1	Научить учащихся инсценированию сказок, песен.
28	Танцевальные упражнения. Исполнение элементов плясок и танцев. Упражнения на различение элементов народных танцев.	1	Развитие двигательной активности.
29	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Упражнения на дыхание, упражнения для развития осанки.	1	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.
30	Поскоки с продвижением назад (спиной).	1	Приучать учащихся к танцам.
31	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.	1	Научить ритмично исполнять различные быстрые мелкие шаги.
32	Разучивание народных танцев. Русские народные движения «каблук», «гармошка».	1	Развить музыкальный слух.
33	Русский народный танец «Полька». Каблук, носок, приставной шаг, хлопки, поскоки, поворот под рукой	1	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне
34	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре. Вальсовый поворот в паре. Лодочка, окошечко.	1	Обучить основным танцевальным точкам в зале.