

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
города Набережные Челны «Детская школа хореографического искусства №17»

ПРИНЯТА  
на заседании Педагогического совета  
от «31» августа 2021 г. протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ДШХИ № 17  
В.П. Комарова  
Приказ № 94  
от 31.08.2021 г.

**Рабочая программа  
по предмету «Ритмика и танец»**

*Направленность – художественная*

*Срок обучения – 2 года*

*Возраст обучающихся – 7-9 лет*

Авторы-составители:  
Сунгатова Эльвира Надировна,  
заместитель директора по УВР  
Хазова Светлана Владимировна,  
Гареева Лилия Ильмировна,  
Франчук Татьяна Николаевна,  
преподаватели

г. Набережные Челны  
2021 г

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
города Набережные Челны «Детская школа хореографического искусства №17»

ПРИНЯТА  
на заседании Педагогического совета  
от «31» августа 2021 г. протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ДШХИ № 17  
\_\_\_\_\_ В.П. Комарова  
Приказ № 94  
от 31.08 2021г

**Рабочая программа  
по предмету «Ритмика и танец»**

*Направленность – художественная*

*Срок обучения – 2 года*

*Возраст обучающихся – 7-9 лет*

Авторы-составители:  
Сунгатова Эльвира Надировна,  
заместитель директора по УВР  
Хазова Светлана Владимировна,  
Гареева Лилия Ильмировна,  
Франчук Татьяна Николаевна,  
преподаватели

г. Набережные Челны  
2021 г

## Планируемые результаты освоения учебного предмета (курса)

### «РИТМИКА И ТАНЕЦ»

#### 1 класс

Название раздела	Предметные		Метапредметные	Личностные
	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться		
Вводный урок.	уметь определять характер музыки	уметь использовать	уметь осуществлять контроль своей	формировать активность,
Основы музыкальной грамоты.	словами (грустный, веселый, спокойный, плавный, изящный);	элементарные музыкальные термины и понятия;	деятельности в процессе достижения результата, владеть основами самоконтроля;	коммуникативные навыки, ответственность, самостоятельность,
Элементы классического, народного-сценического танца.	уметь свободно и правильно держать корпус, голову в тех или иных позах, согласно выполнению движения или комбинации; уметь координировать движения;	правильно определять сильную долю в музыке и различать длительности нот народной, классической музыки;	работать индивидуально и в группе; уметь осознанно использовать речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей;	дисциплинированность;
Построения и перестроения.	уметь грамотно исполнять движения; выполнять повороты, двигаясь по линии танца; владеть упражнениями на развитие музыкальности, метроритма;	уметь координировать движения рук, ног и головы, при ходьбе, беге, галопе;	знать правила поведения при участии в массовых мероприятиях, конкурсах и концертах;	уметь взаимодействовать в подгруппах из 2-4 человек, знать основы взаимопомощи в паре и в тройке, уметь координировать движения друг друга.
Музыкально-пространственные композиции.	выполнять основные движения упражнениями на развитие музыкальности, метроритма;	владеть изученными танцевальными движениями разных характеров и музыкальных темпов уметь быстро менять направление и характер движения, реагируя на различный темп, динамику, ритм музыкального произведения	уметь использовать средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; знать правила поведения в учебном заведении, раздевалках и залах; уметь двигаться под счет и точно реагировать на звуковые сигналы и жесты преподавателя.	уметь взаимодействовать в паре и в тройке, уметь координировать движения друг друга.
Активизация и развитие творческих способностей.	основные движения упражнениями на развитие музыкальности, метроритма;	направление и характер движения, реагируя на различный темп, динамику, ритм музыкального произведения	знать и соблюдать правила поведения в учебном заведении, раздевалках и залах; уметь двигаться под счет и точно реагировать на звуковые сигналы и жесты преподавателя.	уметь взаимодействовать в паре и в тройке, уметь координировать движения друг друга.
Элементы партерно-гимнастики.	упражнений с предметами и без них преимущественно на 2/4 и 4/4; грамотно выполнять упражнения партера, знать названия и техники исполнения	характер движения, реагируя на различный темп, динамику, ритм музыкального произведения	сознательно управлять своим телом; уметь замечать свои ошибки и ошибки других учеников; формировать устойчивый интерес к творческой деятельности;	уметь взаимодействовать в паре и в тройке, уметь координировать движения друг друга.
Промежуточная аттестация.	выполнять упражнения партера, знать названия и техники исполнения	уметь грамотно выполнять движения, элементы, связи танцевальных композиций;	установки на здоровый образ жизни; уметь	уметь взаимодействовать в паре и в тройке, уметь координировать движения друг друга.
	начинать и заканчивать	элементы, связи танцевальных композиций;	здоровый образ жизни; уметь	уметь взаимодействовать в паре и в тройке, уметь координировать движения друг друга.

	движение вместе с музыкой владеть изученными танцевальными движениями разных характеров и музыкальных темпов		ориентироваться в пространстве: четко определять право и лево уметь сознательно управлять своими движениями; уметь координировать движения.	
--	--	--	---	--

## 2 класс

Название раздела	Предметные		Метапредметные	Личностные
	Ученик (выпускник) научится	Ученик (выпускник) получит возможность научиться		
Вводный урок.	знать термины: громко—тихо,	узнавать музыкальные	умение осуществлять контроль своей	знание и соблюдение
Основы музыкальной грамоты.	высоко—низко, характер музыки (бодрый, веселый, печальный, грустный), темп музыки и движения (быстро, медленно, умеренно, подвижно), музыкальные жанры – песня, танец, марш; называть упражнения пройденные в течение двух лет обучения;	размеры, длительности, понятия «затакт», «сильная доля», «фраза», выполнять основные движения упражнений с предметами и без них под музыку на 2/4, 4/4, 3/4; 6/8; повторять простейший ритмический рисунок; выполнять с более четким исполнением подражательные движения; уметь танцевать в ансамбле; владеть упражнениями на развитие музыкальности, метроритма; владеть изученными танцевальными движениями разных	деятельности, владение основами самоконтроля; умение работать индивидуально и в группе; умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей уметь замечать свои ошибки и ошибки других учеников;	правил поведения на занятиях, активность, коммуникативные навыки, ответственность, основы самостоятельности, дисциплинированность. развитие индивидуальных творческих способностей обучающихся, активность, коммуникативные навыки, ответственность, самостоятельность, дисциплинированность.
Танцевальные движения.				
Ориентировка в пространстве. Построения и перестроения.				
Музыкально-пространственные композиция.	знать названия простых танцевальных шагов, а также уметь их правильно исполнить (мягкий, на полу пальцах, приставной, переменный, галоп, полька); слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;			
Активизация и развитие творческих способностей.				
Элементы	уметь правильно			

партерн ой гимнаст ики.	ориентироваться на сценической площадке;	характеров и музыкальных темпов		
Промеж уточная аттестац ия.	уметь свободно и правильно держать корпус, голову в тех или иных позах, согласно выполнению движения или комбинации; уметь выполнять комплексы упражнений; уметь сознательно управлять своими движениями; уметь координировать движения.			

## Содержание программы

### 1 класс (1 год обучения)

#### 1 класс

Название раздела	Содержание раздела	Кол-во часов
Вводный урок	Цели, задачи и содержание программы обучения, правила ТБ. Правила поведения при участии в массовых мероприятиях, правила поведения на занятии, внешний вид.	1,5
Основы музыкальной грамоты	Ознакомить с основными средствами музыкальной выразительности. Выполнять упражнения «Регулировщик движения», «В походе», «Внимание, музыка». <b>Практика.</b> Изучить движения в различных темпах, с различной силой и амплитудой. Изучить движений в ритме марша.	12
Элементы классического, народно- сценического танца.	<b>Теория.</b> Изучить правильное положение позиции ног, рук, выдвижение ноги, полупальцы, полуприседание. <b>Практика.</b> Уметь исполнять бытовой шаг, шаг с носка (танцевальный), шаг на полупальцах, легкий бег, шаг с подскоком, боковой подскок (галоп), шаг польки. I, II, III, (полувыворотные), I, II прямая позиции ног. I, II позиции рук, подготовительное положение. Полуприседание по VI I II III позициям (деми плие). Выдвижение ноги с переводом "носок-каблук", с носка на каблук, поднимание на полупальцы по VI и I позициям (релеве), прыжки на двух ногах по VI позиции, образно-игровые движения, сложные циклические виды движений.	39
Построения и перестроения.	<b>Теория.</b> Изучить технику выполнения упражнений «Змейка», «Воротники», «Спираль», «Звездочка». <b>Практика.</b> Уметь самостоятельно выполнять упражнения на развитие перестроения на основе танцевальных композиций.	12
Музыкально- пространственн ые композиции.	<b>Теория.</b> Изучить технику выполнения упражнений «Тройной шаг», «Барабанчики». <b>Практика.</b> Уметь быстро перестраиваться в соответствии с	21

	музыкальным сопровождением.	
Активизация и развитие творческих способностей детей.	<b>Теория.</b> Изучить технику выполнения упражнений «Лошадки», «Не потеряй пушинку», «После дождя». <b>Практика.</b> Уметь импровизировать и исполнять упражнения, сочетать движение с характером музыкального произведения.	15
Элементы партерной гимнастики.	<b>Теория.</b> Изучить технику выполнения упражнений «Складочка», «Бабочка», «Лягушка», «Корзинка», «Уголок», «Кузнечик», мостик, шпагат, «Лодочка», «Кошечка», «Велосипед», «Колобок», «Качели», «Промокашка». <b>Практика.</b> Уметь выполнять упражнения на сокращение и расслабление мышц, на развитие силы мышц, эластичности связок и суставов, на гибкость и пластичность. Разучивать комбинаций на основе упражнений.	46,5
Промежуточная аттестация	<b>Практика.</b> Уметь выполнять проученные движения, упражнения, композиции точно в соответствии с музыкой. Проученные движения, упражнения	1,5
<b>Итого:</b>		<b>148,5</b>

## 2 класс

Название раздела	Содержание раздела	Кол-во часов
Вводный урок	Цели, задачи и содержание программы обучения, правила ТБ. Правила поведения на уроках, при участии в массовых мероприятиях, внешний вид.	1,5
Основы музыкальной грамоты	<b>Теория.</b> Изучить технику выполнения упражнений «Пружинки», «Игра с мячом», «Тяжелые руки», «Мельница», «Поющие руки», «Спокойный рассказ». Ознакомить с понятиями «такт», «затакт». <b>Практика.</b> Уметь исполнять музыкально-ритмические упражнения разные по форме, темпу, структуре, жанру.	15
Танцевальные движения.	<b>Теория.</b> Изучить технику выполнения позиции ног Demi plie, grand plie, Battement tendus, анфас и эпольман, «Припадание», «Гармошка», «Молоточек», «Моталочка», «Ковырялочка», дробные выстукивания, «Мячик». «Полянка», «Каблучки», «Сибирская полечка». <b>Практика.</b> Проучивание I, II выворотные позиции ног. III позиция рук. Demi plie по I, II позициям, grand plie по VI позиции. Battement tendus по I выворотной позиции вперед и в сторону. Battement tendus с demi plie по I выворотной позиции. Положение анфас и эпольман. Прыжки из VI на II прямую позицию и обратно. Прыжок по I выворотной позиции. Прыжки по точкам. Проучивание движений на русском материале.	34
Ориентировка в пространстве. Построения и перестроения.	<b>Теория.</b> Изучить технику выполнения упражнений «Змейка», «Воротники», «Спираль», «Звездочка», «Карусель». <b>Практика.</b> Выполнять упражнения на развитие умения самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций.	25
Музыкально-пространственные композиции.	<b>Теория.</b> Изучить технику выполнения композиций «Мы танцуем польку», «Молодецкий хоровод». <b>Практика.</b> Исполнять композиции на умение быстро перестраиваться в соответствии с музыкальным сопровождением.	21
Активизация и развитие творческих	<b>Теория.</b> Изучить технику выполнения упражнений «Звери и птицы», «Кот и мыши», «Спать хочется». <b>Практика.</b> Исполнять упражнения на умение сочетать движение с	24

способностей детей.	характером музыкального произведения.	
Элементы партерной гимнастики.	<b>Теория.</b> Изучить технику выполнения упражнений «Складочка», «Бабочка», «Лягушка», «Корзинка», «Уголок», «Кузнечик», мостик, шпагат, «Лодочка», «Кошечка», «Велосипед», «Колобок», «Качели», «Промокашка». <b>Практика.</b> Исполнять упражнения на силу, выносливость, умение держать правильное положение тела во время исполнения упражнений	31
Промежуточная аттестация	Выполнение упражнений в заданном темпе, ритме, плоскости	1,5
<b>Итого:</b>		<b>153</b>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Основные целевые приоритеты воспитательной работы

Целевые приоритеты на уровне начального общего образования:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребенка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы);
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

### ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ШКОЛЫ

<i>Направление воспитательной работы</i>	<i>Задачи работы по данному направлению</i>
Правовое воспитание	Формирование правовой компетентности учащихся; Формирование законопослушного поведения; Профилактика безнадзорности, правонарушений и преступлений среди учащихся школы.
Гражданско-патриотическое воспитание	Формирование положительной нравственной направленности личности учащихся Приобщение к культурным традициям семьи, школы, Отечества. Формирование у учащихся качеств, как долг,

	ответственность, честь, достоинство, личность.
Экологическое воспитание	Формирование представлений об основах экологической культуры, бережного отношения к природе.
Духовно-нравственное направление. (Нравственно-эстетическое воспитание)	Формировать у учащихся такие качества как: культура поведения, эстетический вкус, уважение личности. Создание условий для развития у учащихся творческих способностей.
Здоровьесберегающее направление. (Физкультурно-оздоровительное воспитание)	Формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью Формирование негативного отношения к факторам риска здоровья обучающихся, безопасного поведения в окружающей среде, пропаганда здорового образа жизни. Популяризация занятий физкультурой и спортом Формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.
Трудовое воспитание	Формирование осознания принадлежности к школьному коллективу Воспитание сознательного отношения к учебе, труду
Семейное воспитание	Укрепление отношения к семье как основе российского общества Психолого-педагогическое просвещение родителей через систему родительских собраний, консультаций, бесед; Организовывать совместное проведение свободного времени детей и родителей; Защищать интересы и права ребёнка в семьях, находящихся в социально опасном положении; Анализировать промежуточные и конечные результаты совместной воспитательной деятельности
Социальное направление	Развивать у учащихся качества: активность, ответственность, самостоятельность, инициатива.

## 1 класс

4,5 часа в неделю

№	Тема урока	Кол-во часов
1.	Вводный урок. Правила ТБ.	1,5
2.	Партерная гимнастика. Упражнения сидя. Ритмические хлопки	1,5
3.	Партерная гимнастика. Упражнения лёжа на животе.	1,5
4.	Партерная гимнастика, упражнения на растяжку.	1,5
5.	Экзерсис на середине, параллельные позиции	1,5
6.	Комбинации с руками	1,5
7.	Работа с пальцами рук	1,5
8.	Повороты головы вправо, влево	1,5
9.	Наклоны головы	1,5
10.	Игровые комбинации	1,5
11.	Марш	1,5
12.	Трамплинные прыжки по 6 позиции.	1,5



13.	Прыжки по квадрату	1,5
14.	Прыжки с продвижением	1,5
15.	Прыжки с координацией рук	1,5
16.	Партерная гимнастика. Упражнения на спине	1,5
17.	Медленные подъемы ног в сторону	1,5
18.	Растяжки	1,5
19.	Положение флэтбэк в координации кошечки	1,5
20.	Партерная гимнастика. Упражнение на пресс	1,5
21.	Позиции рук	1,5
22.	Бег с подъемом коленей вперед (Лошадки)	1,5
23.	Танцевальные движения на месте.	1,5
24.	Контрольный урок по теме: «Ритмические танцевальные движения».	1,5
25.	Закрепление пройденного материала. Шаг и бег	1,5
26.	Партерная гимнастика. Упражнения на гибкость	1,5
27.	Партерная гимнастика. Прокачка мышц спины.	1,5
28.	Наклоны корпуса вперед, назад	1,5
29.	Подготовка к подскокам.	1,5
30.	Медленные подскоки	1,5
31.	Движения танца	1,5
32.	Основные движения ног	1,5
33.	Основные движения рук	1,5
34.	Комбинации на ритм	1,5
35.	Маленькие прыжки.	1,5
36.	Прыжки вокруг себя	1,5
37.	Прыжки с продвижением.	1,5
38.	Прыжки с разножкой	1,5
39.	Танцевальный этюд .	1,5
40.	Партерная гимнастика.	1,5
41.	Экзерсис Пружинки	1,5
42.	Танцевальные комбинации сольно и в парах	1,5
43.	Танцевальные комбинации с продвижением	1,5
44.	Танцевальные комбинации в разном ритме	1,5
45.	Контрольный урок по теме: «Этюды и комбинации на изученном материале».	1,5
46.	Партерная гимнастика.	1,5
47.	Танцевальные комбинации по плоскостям	
48.	Повторение танцевальных комбинаций.	1,5
49.	Партерная гимнастика. Невыворотное положение ног.	1,5
50.	Партерная гимнастика. Релевелян по параллельным позициям.	1,5
51.	Партерная гимнастика. Упражнения на растяжку	1,5
52.	Экзерсис у станка. Проучивание положений корпуса у палки по 6 и 1 позиции.	1,5
53.	Подготовка к поворотам	1,5
54.	Экзерсис на середине. Танцевальные комбинации	1,5
55.	Марш по квадрату.	1,5
56.	Партерная гимнастика. Упражнения сидя	1,5
57.	Повтор пройденного материала. Марши	1,5
58.	Марши с координацией корпуса и рук.	1,5
59.	Ритмические упражнения с хлопками.	1,5
60.	Движения на координацию.	
61.	Приставные шаги	1,5
62.	Подготовка к падениям	1,5

63.	Подготовка к перекатам	1,5
64.	Партерная гимнастика. Упражнения сидя.	1,5
65.	Прыжки с продвижением	1,5
66.	Упражнения на равновесие.	1,5
67.	Упражнения на прыгучесть.	1,5
68.	Партерная гимнастика. Упражнения лёжа.	1,5
69.	Партерная гимнастика на прокачку мышц.	1,5
70.	Упражнения на устойчивость. Партерная гимнастика. Растяжки	1,5
71.	Упражнения на координацию и внимание. Работа с руками над пластичностью	1,5
72.	Музыкально-ритмические упражнения.	1,5
73.	Экзерсис у станка в положении лицом к станку. Переход рук из позиции в позицию	1,5
74.	Экзерсис у станка. Прыжки в разножку	1,5
75.	Упражнения на координацию движений рук и ног	1,5
76.	Партерная гимнастика. Положение на боку	
77.	Партерная гимнастика. Положение «Комочек»	1,5
78.	Мягкие переходы из положения сидя	1,5
79.	Перекаты на полу	1,5
80.	Этюды и комбинации на материале детского танца.	1,5
81.	Повторение пройденного материала. Комбинации танца	1,5
82.	Работа над маршами	1,5
83.	Работа над прыжками.	1,5
84.	Работа над гибкостью.	1,5
85.	Работа над выразительностью движений и эмоциями.	1,5
86.	Отработка танцевальных элементов. Комбинации рук	1,5
87.	Работа над прыжками. Зайчики	1,5
88.	Отработка танцевальных элементов. Медведь и мед	1,5
89.	Работа над прыжками. Трамплинные прыжки	1,5
90.	Работа над мышцами лица.	1,5
91.	Растяжки. Шпагаты поперечные	1,5
92.	Полуприседания	1,5
93.	Полное приседание	1,5
94.	Комбинации на приседание	1,5
95.	Повторение изученного материала. Партерная гимнастика	1,5
96.	Промежуточная аттестация. Прыжки	1,5
97.	Подведение итогов учебного года.	1,5
98.	Марши, приставные шаги, ритмические комбинации	1,5
99.	Итоговая встреча	1,5
	<b>Итого</b>	<b>148,5</b>

## 2 класс

4,5 часа в неделю

№	Тема урока	Кол-во часов
1.	Вводный урок. Правила ТБ.	1,5
2.	Элементы музыкальной грамоты (повторение материала за 1 класс)	1,5
3.	Ходьба с высоко поднятыми коленями	1,5
4.	Шаг на высоких полупальцах с поджатой ногой назад	1,5
5.	Приставной шаг с приседанием	1,5
6.	Приставной шаг с притопом	1,5
7.	Бег с захлестом, перескоки	1,5
8.	Подскоки на demi plie	1,5

9.	Прямой галоп со сменой ног	1,5
10.	Упражнения на ориентировку в пространстве (нумерация точек)	1,5
11.	Развитие творческих способностей. «Спать хочется»	1,5
12.	«Шаг и бег»	1,5
13.	Основы музыкальной грамоты: жанры в музыке	1,5
14.	Понятие «сильная доля»	1,5
15.	Построение в колонны	1,5
16.	Прыжки по VI позиции с координацией рук	1,5
17.	Разучивание 1-2 фигуры танцевальной композиции «Птичка польку танцевала»	1,5
18.	Разучивание 3-4 фигуры танцевальной композиции «Птичка польку танцевала»	1,5
19.	Танцевальная композиция «Птичка польку танцевала»	1,5
20.	Упражнения на сокращение и расслабление мышц	1,5
21.	Прыжки с поджатыми ногами	1,5
22.	Упражнения на развитие силы мышц	1,5
23.	Упражнения на развитие гибкости	1,5
24.	Повторение композиции. Работа над выразительностью	1,5
25.	Контрольный урок по теме: «Птичка польку танцевала»	1,5
26.	Прыжки в повороте на 90 гр.	1,5
27.	Повторение пройденного по теме «Прыжки»	1,5
28.	«Жанры в музыке»	1,5
29.	Танцевальная разминка	1,5
30.	Элементы музыкальной грамоты (форма произведения)	1,5
31.	Бег с прямыми ногами на месте и в продвижении с выводом ног вперед и назад	1,5
32.	Разучивание 1-2 куплета танцевальной композиции «Кузнечик»	1,5
33.	Разучивание 3-4 куплета танцевальной композиции «Кузнечик»	1,5
34.	Отрабатывание всей композиции	1,5
35.	Прыжок «разножка»	1,5
36.	Свободные позиции ног	1,5
37.	Позиции рук	1,5
38.	Притопы	1,5
39.	Упражнения на координацию рук и ног	1,5
40.	«Мячик» на месте и в продвижении	1,5
41.	«Дощечка»	1,5
42.	Упражнения на ориентировку в пространстве (перестроения из круга в шеренгу и обратно)	1,5
43.	«Прыгай через препятствия»	1,5
44.	Упражнения на сокращение и расслабление мышц	1,5
45.	Упражнения на развитие эластичности связок и суставов	1,5
46.	Упражнения на развитие силы мышц	1,5
47.	Контрольный урок по теме: «Кузнечик»	1,5
48.	Закрепление пройденного материала по теме «Ориентировка в пространстве. Перестроения»	1,5
49.	Позиции рук и ног	1,5
50.	Элементы музыкальной грамоты («затакт»)	1,5
51.	Комбинирование подскоков и галопа	1,5
52.	Комбинирование подскоков и бега	1,5
53.	Полуприседания с каблучком	1,5
54.	«Ковырялочка» в первоначальном раскладе	1,5
55.	«Крокодильчик»	1,5
56.	«Паучок»	1,5

57.	Прыжок «Лягушки»	1,5
58.	Упражнения на ориентировку в пространстве («Карусель»)	1,5
59.	«Стройте круг»	1,5
60.	Хлопки в ладоши простые	1,5
61.	Хлопки в ритмическом рисунке	1,5
62.	Хлопки в парах с партнером	1,5
63.	Удары стопой в сочетании с хлопками (стоя на месте)	1,5
64.	Удары стопой в сочетании с хлопками (в продвижении)	1,5
65.	«Хлопки и притопы»	1,5
66.	Ориентирование в зале (построение по квадрату, по кругу)	1,5
67.	Разучивание 1-2 фигуры танцевальной композиции «Маленький танец»	1,5
68.	Разучивание 3-4 фигуры танцевальной композиции «Маленький танец»	1,5
69.	Игра «Звери и птицы»	1,5
70.	Разучивание комплекса упражнений на разные группы мышц	1,5
71.	Разучивание комплекса упражнений на разные группы мышц	1,5
72.	Комплекс упражнений на полу. Укрепление мышц ног	1,5
73.	Комплекс упражнений на полу. Положение корпуса	1,5
74.	Движения по кругу и перестроения	1,5
75.	Прыжки с продвижением спиной вперед	1,5
76.	Танцевальная композиция «Маленький танец»	1,5
77.	Контрольный урок по теме: «Маленький танец»	1,5
78.	«Сильная доля, затакт»	1,5
79.	Танцевальная разминка (разучивание нового комплекса упражнений на основные группы мышц)	1,5
80.	Танцевальная разминка (разучивание нового комплекса упражнений на основные группы мышц)	1,5
81.	Элементы музыкальной грамоты (музыкальная фраза, пауза, темп)	1,5
82.	Составление комбинаций на основе проученных движений (показ педагога)	1,5
83.	Составление комбинаций на основе проученных движений (показ учащихся)	1,5
84.	Прыжки на месте и по точкам	1,5
85.	«Беги скорей»	1,5
86.	Упражнения на ориентировку в пространстве (быстрые перестроения)	1,5
87.	«Составление комбинаций»	1,5
88.	Упражнение «Гусеница»	1,5
89.	Упражнение «Слоники»	1,5
90.	Упражнения на координацию	1,5
91.	Партерная гимнастика	1,5
92.	Партерная гимнастика	1,5
93.	Партерная гимнастика	1,5
94.	Разучивание 1-2 фигуры танцевальной композиции «Полька»	1,5
95.	Разучивание 3-4 фигуры танцевальной композиции «Полька»	1,5
96.	Отработка движений танцевальной композиции	1,5
97.	Игра «Кот и мыши»	1,5
98.	Упражнения на сокращение и расслабление мышц	1,5
99.	Упражнения на развитие эластичности связок и суставов	1,5
100.	Промежуточная аттестация	1,5
101.	Закрепление пройденного материала по теме: «Танцевальные композиции»	1,5
102.	Партерная гимнастика	1,5
	<b>Итого</b>	<b>153</b>

