

Департамент образования администрации г. Томска
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодёжи г. Томска

Принята на заседании
методического совета
от « » 2020 г.
Протокол №

Утвержаю:
Директор МАОУ ДО ДТДиМ
Гришаева Т.А.
« » 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности**

«Ритмика»

Возраст обучающихся: 5 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень стартовый.

Автор:
Иценко Л.А.,
педагог дополнительного
образования

г. Томск, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ.....	2
ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	3
1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	Ошибка! Закладка не определена.
1.4. Планируемые результаты.....	Ошибка! Закладка не определена.
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	Ошибка!
Закладка не определена.	
2.1. Календарный учебный график	8
2.2. Формы аттестации и оценочные материалы	9
2.3. Условия реализации Программы	Ошибка! Закладка не определена.
2.4. Список литературы	Ошибка! Закладка не определена.
2.5. Приложения к Программе.....	11

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы - Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика»

Направленность программы – художественная

Возраст обучающихся – 5 лет

Срок обучения – 1 год

Особенности состава обучающихся – постоянный, смешанный

Форма обучения – очная

По степени авторства – модифицированная

По уровню усвоения – стартовая

Нормативная база

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании РФ».
2. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность Программы. Данная программа ориентирована на интересы и потребности ребенка, направлена на формирование его мыслительного потенциала, на становление творческой личности. Музыкально-ритмическая деятельность привлекает детей своей эмоциональностью, возможностью активно выразить свое отношение к музыке в движении. Учитывая возрастные особенности детей, их запросы и интересы, танцевальные занятия проводятся в игровой форме, большое внимание уделяется музыкальным играм, импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или иной образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства. На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности ребенка и общее развитие его организма.

Информация о направленности, уровне реализации Программы

Программа «Ритмика» – художественной направленности, Основным видом деятельности является музыкально-ритмические занятия, направленные на воспитание художественно-эстетических чувств ребенка.

Программа является модифицированной. Составлена на основе учебного пособия «Народный танец» А. А Борзова, «Ритмика и хореография» (учебно-методический комплекс академии культуры и искусств г. Кемерово).

Программа **стартового уровня** реализуется как первая ступень - переход к программе «Подготовительная ступень» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Русские забавы»

Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение. Направления преподаются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Ее отличительными особенностями является - активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса.

Педагогическая целесообразность Программы.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена возможностью приобщения детей к искусству танца, народному творчеству через увлекательные и познавательные формы учебной и творческой деятельности, что способствует саморазвитию и самореализации личности обучающихся.

Адресат Программы. Данная программа рассчитана на детей 5 лет. У детей 5 лет ярко выражен высокий потенциал двигательной активности. Ребенок физически развивается, успешно овладевает основными движениями. Мышечная работа под музыку совершенствует двигательные навыки детей, вырабатывает умение владеть телом, способствует развитию координации, благотворно действует на работу органов дыхания и кровообращения; совершенствуются процессы высшей нервной деятельности, развивается способность анализировать, обобщать, улучшается произвольная память; проявляются элементы творчества во всех видах деятельности.

Особенности набора детей. Программа реализуется на платной основе. Прием на обучение по данной программе осуществляется общедоступным набором, принимаются любые лица без предъявления требований к уровню образования и способностям. Группы

формируются в соответствии с возрастом детей. Численный состав группы – 15 человек. Занятия проводятся в групповой форме.

Объем и срок освоения. Программа рассчитана на 1 год обучения, 134 часа. Дети, успешно освоившие данную программу, могут продолжить обучение в школе-студии народного танца «Русские забавы».

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Занятия по данной программе проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. В соответствии с психолого-возрастными особенностями детей продолжительность одного часа занятия для детей 5 лет – 25 минут, перерыв между учебными часами – 10 минут.

Формы реализации программы очная, с применением дистанционных образовательных технологий. Дистанционное обучение осуществляется в период карантина через общеобразовательные платформы на которых размещают задания для самостоятельной работы совместно с родителями, законными представителями, с целью полного освоения образовательной программы.

Форма организации образовательного процесса групповая. Группы формируются в соответствии с возрастом детей. Наполняемость групп 1 года обучения - не менее 15 человек в группе.

Формы проведения занятий. В рамках групповой работы используются следующие формы организации учебного занятия.

- занятие-игра
- практическое занятие
- открытое занятие для родителей
- экскурсия
- посещение концертов и конкурсов
- участие в концертных мероприятиях

Особенностью организации образовательного процесса, является выбор методов и форм занятий на данном этапе. Он обусловлен возрастными особенностями обучающихся: это игровые формы, направленные на восприятие и осознание искусства с последующим воплощением своих чувств и мыслей в образах; на развитие эмоционально-чувственной сферы, погружение в заданную ситуацию, практические занятия, мини-конкурсы открытые занятия для родителей. На этом этапе важно увлечь ребенка, приобщить его к танцевальному искусству, подбирая различные формы и методы для его успешной адаптации: посещение концертных программ, участие во внутриколлективных делах (Новый год; праздники, посвященные началу и завершению учебного года; участие в конкурсах и фестивалях для детей дошкольного возраста).

В качестве основных методов работы применяется методика развития творческих способностей, практическая методика (показ танцевальных композиций), методики на выявление интересов, удовлетворенности, ценностных ориентаций и предпочтений ребёнка (опрос, анкеты, тесты), личностно-ориентированная технология, здоровьесберегающая технология.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель данного этапа обучения – мотивация к занятиям хореографией, выявление и развитие танцевальных способностей детей.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

Образовательные задачи:

- расширить танцевальный кругозор,

- развить координацию тела, навыки ориентации в пространстве, танцевальность;
- содействовать усвоению простых танцевальных движений;
- развить музыкальность, чувство ритма;
- научить правилам выполнения упражнений для формирования правильной осанки, как основы постановки корпуса.

Развивающие задачи:

- сформировать элементарные навыки самостоятельной работы: планирования, самоконтроля, самооценки;
- сформировать элементарные правила совместной деятельности: действовать по правилам принятым в группе, проявлять доброжелательность к детям и взрослым

Воспитательная задачи:

- ценностное отношение к совместной деятельности, интерес к танцевальному творчеству

1.3 Содержание Программы

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Кол-во часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Наблюдение, опрос
2.	Элементы музыкальной грамоты	4	4	8	Наблюдение
3.	Партерная гимнастика (parterre)	10	16	26	Занятие-отчет
4.	Упражнения на развитие отдельных групп мышц	4	22	26	Контроль в форме игры
5.	Навыки выразительного движения	4	30	34	Концертные выступления
6.	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	4	12	16	Контроль в форме игры
7.	Танцевальные этюды	2	14	16	Концертные выступления,
8.	Итоговые занятия	2	6	8	открытые занятия
ИТОГО		31	105	136	

Содержание учебно-тематического плана

Наименование темы	Содержание занятий	Часы		
		Всего	Теор	Прак
Вводное занятие	1. Знакомство с Дворцом, с коллективом. 2. Проведение инструктажа по технике безопасности. 3. Постановка задач на новый учебный год. 4. Знакомство с предметом.	2	1	1
Элементы	1. Характер музыки(веселый, грустный).	2	1	1

музыкальной грамоты	2. Темп (медленный, быстрый).	2	1	1
	3. Куплетная форма (вступление, запев).	2	1	1
	4. Повторение пройденного материала	2	1	1
Партерная гимнастика (par terre)	1. Простейшие движения головы, плеч, грудной клетки, рук и ног. 2. Термин «Координация». 3. Движения, развивающие координацию рук и ног: • Морковки, топорики • Куколка • Складочка • Диванчик • Кораблик • Пистолет • Шпагаты	26	10	16
Упражнения на развитие отдельных групп мышц	<ul style="list-style-type: none"> • Напряжение и расслабление мышц рук; • Сгибание кистей вниз, вверх, вперед, назад; • Поднимание рук вверх и опускание вниз; • Напряжение и расслабление мышц ног; • Поднимание ног носком вверх, опускание вниз, отведение вправо, влево; • Наклоны, повороты головы; • Поднимание и опускание плеч; • Напряжение и расслабление корпуса. Упражнение: <ul style="list-style-type: none"> • Самолетик, • Жаба • Кораблик • Качели • Лягушка • Коробочка • Корзинка 	16	4	12
	Закрепление изученного материала. Повторение движений и комбинаций, разученных ранее.	10	0	10
Навыки выразительного движения	<ul style="list-style-type: none"> • Набор движений «проснулись - улынулись»; «рубим и пилим дрова»; «стирка» • Движения в образах различных животных (зайчики, лисички, медвежата, волчата, поросята, котята, коровки). • Основные движения русского народного танца (притопы, повороты корпуса, танцевальные шаги, «ковырялочка», русский поклон). 	12	2	10

	Знакомство с новыми понятиями. Основные движения русского народного танца	22	2	20
Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	<ul style="list-style-type: none"> • Построение по линиям; построение в колонну; построение в круг. • «Тик - так»; «Гуси - гуси» «Кузнечики», «Паровозик», «Веселый перепляс»; • «Пастушки»; «Во поле березка стояла»; "Скоморошина». 	16	4	12
Танцевальные этюды	Скоморошина. Веселый перепляс.	16	2	14
Итоговые занятия	Итоговое занятие (контрольная точка) 1. Демонстрация изученного материала. 2. Анализ занятия с воспитанниками. 3. Подведение итогов.	8	2	6
	ИТОГО:	136	31	105

1.4 Планируемые результаты

По итогам обучения, учащиеся будут **знать**

- основные положения рук и ног;
- основные элементы русских танцев;
- простые танцевальные движения
- разнообразие ритмических рисунков;

уметь:

- точно воспроизводить изученный материал;
- воспроизводить простые танцевальные движения;
- работать в группе, бережно относиться друг к другу;

обладать:

- определенным запасом знаний, умений и навыков детского танца;
- навыками ориентации в пространстве, координацией тела;
- чувством ритма, музыкально-двигательными навыками;
- предпосылками самостоятельно работать над ошибками;
- предпосылками для развития образного мышления и реализации творческого самовыражения.

РАЗДЕЛ №2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. Календарный учебный график на 2020 – 2021 учебный год

Учебный период	Количество учебных недель	Дата начала учебного периода	Каникулы	
			Продолжительность	Организация деятельности по отдельному расписанию и плану

1 полугодие	15 недель	07 сентября	С 19.12 по 10 января	С 19.12 по 10 января участие в организации новогодних мероприятий
2 полугодие	19 недель	11 января	С 22 мая по 05 сентября.	-

Продолжительность учебного года – с 07.09 по 21.05 – 34 учебные недели

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

Основной формой аттестации являются – открытые занятия для родителей, контрольное занятие. Важное значение имеет промежуточная аттестация в конце каждого полугодия, на которой диагностируется и отслеживается совершенствование координации движений, развитие чувства ритма, подвижности суставов и растяжении мышц. Большое внимание обращено на ориентацию в пространстве класса, реакцию воспитанника на педагога, скорость запоминание материала, как итог-знание материала и качество его воспроизведения. Результаты фиксируются в журнале, отчете педагога.

Диагностика результативности освоения программы ведется по основным разделам программы и выделяется высокий и средний уровни освоения, результаты заносятся в таблицу по каждому обучающемуся.

ФИ ребенка	Музыкальная грамота		Упражнения на развитие ориентации в пространстве		Партерная гимнастика		Исполнение танцевальных комбинаций		Навыки выразительного движения		Итого
	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	
											В- С-
											В- С-

Музыкальная грамота

Высокий уровень – чувствует характер музыки и в соответствии с этим передает настроение, легко вживается в образ, эмоционален.

Средний уровень – ориентируется в специальных терминах, понимает их значение, ответы на вопросы дает после раздумывания.

Упражнения на развитие ориентации в пространстве

Высокий уровень – легко ориентируется в пространстве.

Средний уровень – не всегда собран и плохо ориентируется в сценическом пространстве, теряется в исполнительской деятельности.

Партерная гимнастика

Высокий уровень – грамотное исполнение упражнений партерной гимнастики. Хорошая натянута стоп, перегиб свободный, без зажима верхнего отдела позвоночника в упражнении «самолет» лежа на животе, хорошее растяжение мышц в шпагатах.

Средний уровень – не использует всю силу своих физических возможностей при исполнении упражнений на партере.

Исполнение танцевальных комбинаций

Высокий уровень – в постановочной работе максимально использует физические возможности, хорошо запоминает танцевальные комбинации, соблюдает технику исполнения движений.

Средний уровень – не всегда использует физические данные в полную силу; хорошо запоминает танцевальные комбинации, но не всегда соблюдает технику исполнения движения, допуская помарки; эмоционален, легко вживается в образ, но без контроля и напоминаний не может «додержать» образ до конца.

Навыки выразительного движения

Высокий уровень – все программные требования выполняются на высоком качественном уровне; при выполнении практических заданий соблюдает технику исполнения движений, не допуская значительных ошибок.

Средний уровень – программа усвоена хорошо, при выполнении практических заданий, соблюдает необходимые требования в технике исполнения, может допустить одну-две ошибки.

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- Хореографический кабинет для проведения занятий (зеркала, помещение для переодевания), сводных репетиций по подготовке концертных программ, проведения малых мероприятий.
- Технические средства обучения (компьютер или иная видеотехника с возможностью кадрового просмотра видеозаписей, телевизор, магнитофон, видеокамера или цифровой фотоаппарат с возможностью видеосъемки).
- Инвентарь для проведения хореографических занятий (коврики).
- Специальная форма для занятий (белые купальники, чешки).
- Концертные костюмы, обувь, концертный реквизит.

Информационное обеспечение программы

1. Бочкарева Н.И. Русский народный танец: теория и методика. – Кемерово, 2006.
2. Бочкарева Н.И. Ритмика и хореография: Учебно-методический комплекс для хореографических отделений и школ, гимназий, ДМШ, школ искусств. – Кемерово: Кемеровская государственная академия культуры и искусств, 2000. – 101 с.
3. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение (упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет): из опыта работы муз. руководителей дет. садов. – М., 1981.
4. Зарецкая Н.В. Танцы для детей младшего дошкольного возраста. – М.: Айрис-Пресс, 2007. – 96 с.
5. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: Академия развития, 2000.

Кадровое обеспечение

Кадровое обеспечение Программы.

Педагог дополнительного образования, имеющие среднее или высшее профессиональное образование в области преподавания хореографических дисциплин – 1 человек.

Концертмейстеры, имеющие среднее или высшее музыкальное образование, профессионально владеющие техникой исполнения на музыкальном инструменте (фортепиано) – в зависимости от количества групп

Методическое обеспечение Программы.

В целях качественного усвоения детьми предлагаемого материала, воспитания и развития навыков творчества, обеспечения постоянной увлеченности народным танцем, желанием выражать свои чувства и свое отношение к окружающему миру в художественных образах в образовательном процессе применяются **педагогические технологии:**

- **игровая технология.** Данная технология объединяет достаточно обширную группу методов и приемов организации образовательного процесса в форме различных педагогических игр, вовлекающих обучающихся в творческую деятельность и обеспечивающих личностно-деятельный характер усвоения знаний.

- **личностно-ориентированная технология.** Образовательный и воспитательный процессы основываются на принципах гуманистической педагогики: самоценности личности, уважении к ней, природосообразности воспитания. Организация воспитательного процесса строится на основе глубокого уважения к личности ребенка, учете особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному участнику образовательного и воспитательного процессов.

Используются следующие **методы** организации образовательного процесса:

1) По источнику передачи и восприятию информации:

- словесные методы (лекция, беседы с элементами рассказа о народных обрядах, традициях, жизни и истории народа; обсуждение;)
- наглядные методы (фотографии, аудио и видеозаписи, иллюстрации) формируют у детей образные представления о народном танце, обрядах и праздниках народного календаря;
- практические методы (упражнения, метод погружения в образ, синхронное и зеркальное восприятие, перевод из одного пространства в другое, использование различных темпов исполнения, коллективное творчество, выбор танца, задания на импровизацию) способствуют развитию выразительности, активности, выработки определенных навыков.

2) По способам организации деятельности:

- информационные, объяснительно-иллюстративные с использованием различных источников информации: книг, журналов, ресурсов сети Интернет;
- репродуктивный (объяснение материала с показом иллюстраций).

Образовательный процесс базируется на таких основных **дидактических принципах**, как:

- **принцип систематичности и последовательности** в формировании предметных и метапредметных компетенций;
- **принцип активного включения** обучающихся в образовательный процесс, совместную творческую деятельность;

- **принцип культуросообразности** обучения, выражающийся в опоре на ценности окружающей социокультурной среды, их принятие и включение обучающихся в межкультурную коммуникацию;
- **принцип здоровьесберегающей образовательной среды**, связанный с созданием комплексной стратегии улучшения здоровья обучающихся, разработкой системы мер по сохранению здоровья детей во время обучения.

Формы занятий и обучения: практическое занятие, мини-конкурсы, беседы, посещение спектаклей, концертов, выставок, массовых праздничных мероприятий, творческие встречи, концертные выступления, внутриколлективные традиционные праздники (новогодние праздники и другие).

Дидактический материал:

- Видео и другой иллюстративный материал на различных носителях (об истории русских народных и национальных танцев, видеозаписи экзаменов и концертных программ).
- Научная, методическая и энциклопедическая, специальная литература.

Алгоритм учебного занятия.

1. Разминка 10 мин.

Разминка, основная часть подготовки к ежедневным занятиям и выступлениям на сцене, служит защитой от травм. Под разминкой подразумевается комплекс мер, при помощи которых танцор физически и умственно готовится к движению, такая подготовка уменьшает риск получения травмы. Общие разминочные упражнения повышают готовность всего тела к исполнению танца. В специфических упражнениях повторяются особые движения, которые разогревают мышцы, важные для танцора. Активная разминка сопровождается мышечной работой, во время которой усиливается циркуляция крови, температура мышц повышается, и система кровообращения готовится к предстоящему занятию. Важно разогреть все мышечные группы и отдельные мышцы, которые будут задействованы во время занятия.

2. Партер 20 мин.

Изучение основных движений и положений джаз-танца на середине зала, соединение их в комбинации, и отработка качества исполнения. Сюда же включены упражнения stretch – характера.

3. Диагональ 10 мин.

Изучение движений, исполняемых с продвижением по залу:

- шаги
- прыжки
- вращения

4. Комбинация или импровизация 5 мин.

Завершающий раздел урока, главное требование которого – развитие танцевальности у детей.

5. Рефлексия 5 мин.

В конце каждого урока необходимо уделить несколько минут для восстановления дыхания и расслабления.

2.4. Список литературы

1. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение (упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет): из опыта работы муз. руководителей дет. садов. – М., 1981.
2. Богаткова Л. Хоровод друзей — М.: Детгиз, 1957. — 688 с.
3. Богданов Г.Ф. Урок русского народного танца. – М., 1995.
4. Бочинская Н.М. Русские хороводы и хороводные песни. – М.: Музгиз, 1961.
5. Бочкарева Н.И. Русский народный танец: теория и методика. – Кемерово, 2006.
6. Бочкарева Н.И. Ритмика и хореография: Учебно-методический комплекс для хореографических отделений и школ, гимназий, ДМШ, школ искусств. – Кемерово: Кемеровская государственная академия культуры и искусств, 2000. – 101 с.
7. Голезовский К. Образы русской народной хореографии. – М., 2010.
8. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5-7 лет творчества в танце. – М.: Гном и Д, 2004. – 120 с.
9. Дешкова И. Загадки Терпсихоры. – М.: Детская литература, 1989.
10. Зарецкая Н.В. Танцы для детей младшего дошкольного возраста. – М.: Айрис-Пресс, 2007. – 96 с.
11. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: Академия развития, 2000.
12. Науменко Т.И. В веселом хороводе. – Киев: Музыка, 1987. – 72 с.
13. Ритмика и танец. – М., 1980.
14. Роот З.Я. Танцевальный калейдоскоп для детей 5-7 лет. – М.: Аркти, 2004. – 48 с.
15. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика. Выпуск 6. – СПб.: Музыкальная палитра, 2012. — 32 с.
16. Суворова Т.И. Танцуй, малыш. Выпуск 1. – СПб., 2006. – 48 с.
17. Суворова Т.И. Танцуй, малыш. Выпуск 2. – СПб., 2007. – 48 с.
18. Ткаченко Т. Народный танец. – М.: Искусство, 1967.

**2.5. Приложения к Программе
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Дата (месяц)	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
Сентябрь	Вводное занятие .Инструктаж по т/б	2	0,5	1,5
	Элементы музыкальной грамоты. Характер музыки	2	0,5	1,5
	Элементы музыкальной грамоты. Темп.	2	0,5	1,5
	Элементы музыкальной грамоты. Куплетная форма	2	0,5	1,5
	Элементы музыкальной грамоты. Повторение пройденного материала	2	0,5	1,5
Октябрь	Партерная гимнастика Куколка	2	0,5	1,5
	Партерная гимнастика (parterre)Простейшие движения головы, плеч, грудной клетки, рук и ног. Складочка	2	0,5	1,5
	Партерная гимнастика (parterre)Простейшие движения головы, плеч, грудной клетки, рук и ног. Пистолет	2	0,5	1,5
	Партерная гимнастика (parterre)Простейшие движения головы, плеч, грудной клетки, рук и ног. Шпагаты	2	0,5	1,5
	Термин «Координация» .Построение и перестроение в круг	2	0,5	1,5
	Термин «Координация» Боковой приставной шаг	2	0,5	1,5
	Движения, развивающие координацию рук и ног. Приставной шаг вперед и назад	2	0,5	1,5
	Движения, развивающие координацию рук и ног. Бег на полупальцах, С высоким коленом	2	0,5	1,5
	Движения, развивающие координацию рук и ног. «Мячики»	2	0,5	1,5

	Движения, развивающие координацию рук и ног. Шаг на полупальцах	2	0,5	1,5
Ноябрь	Упражнения, развивающие отдельные группы мышц «самолетик»	2	0,5	1,5
	Упражнения, развивающие отдельные группы мышц «жаба»	2	0,5	1,5
	Упражнения, развивающие отдельные группы мышц «кораблик»	2	0,5	1,5
	Упражнения, развивающие отдельные группы мышц «качелька»	2	0,5	1,5
	«лягушка»	2	0,5	1,5
	«коробочка»	2	0,5	1,5
	«корзинка»	2	0,5	1,5
	Повторение пройденного материала	2	0,5	1,5
Декабрь	Повторение движений и комбинаций, разученных в 1 четверти.	2	0,5	1,5
	Партерная гимнастика «диванчик»	2	0	2
	Навыки выразительного движения	2	0,5	1,5
	«Проснулись, улыбнулись»	2	0,5	1,5
	Движения в образах животных	2	0,5	1,5
	Контрольное занятие	2	0	2
	Основные движения русского народного танца	2	0	2
Январь	Основные движения русского народного танца	2	0,5	1,5
	Основные движения русского народного танца	2	0,5	1,5
	Основные движения русского народного танца	2	0	2
	Основные движения русского народного танца	2	0	2
	Партерная гимнастика «Морковки,	2	0,5	1,5

	топорики»			
	Основные движения русского народного танца Танцевальные комбинации по парам	2	0,5	1,5
Февраль	Основные движения русского народного танца Танцевальные комбинации по парам	2	0,5	1,5
	Основные движения русского народного танца Танцевально-ритмическая композиция «Лягушки»	2	0,5	1,5
	Основные движения русского народного танца	2	0,5	1,5
	Основные движения русского народного танца Танцевально-ритмическая композиция «Стекляшки»	2	0,5	1,5
	Основные движения русского народного танца Танцевально-ритмическая композиция «Уточки»	2	0,5	1,5
	Муз-ритм. игра «Катай каравай» Основные движения русского народного танца	2	0,5	1,5
	Повторение пройденного	2	0	2
	Упражнения на развитие ориентации в пространстве. «Тик-так»	2	0,5	1,5
Март	Упражнения на развитие ориентации в пространстве. «Кузнечики»	2	0,5	1,5
	Упражнения на развитие ориентации в пространстве «Кузнечики»	2	0,5	1,5
	Упражнения на развитие ориентации в пространстве «Кузнечики»	2	0,5	1,5
	Упражнения на развитие ориентации в пространстве «Паровозик»	2	0,5	1,5
	Упражнения на развитие ориентации в пространстве «Гуси»	2	0,5	1,5
	Упражнения на развитие ориентации в пространстве «Гуси»	2	0	2
	Упражнения на развитие ориентации в	2	0,5	1,5

	пространстве, Во поле березка стояла			
	Скоморошина.	2	0,5	1,5
	Скоморошина.	2	0,5	1,5
Апрель	Скоморошина.	2	0,5	1,5
	Скоморошина.	2	0	2
	Веселый перепляс.	2	0,5	1,5
	Веселый перепляс.	2	0,5	1,5
	Веселый перепляс.	2	0,5	1,5
	Веселый перепляс.	2	0,5	1,5
	Веселый перепляс.	2	0,5	1,5
	Веселый перепляс.	2	0,5	1,5
	Веселый перепляс.	2	0,5	1,5
Май	Веселый перепляс.	2	0,5	1,5
	Повторение пройденного материала.	2	0,5	1,5
	Подготовка к итоговому занятию.	2	1	1
	Подготовка к итоговому занятию	2	1	1
	Подготовка к итоговому занятию	2	0,5	1,5
	Итоговое занятие	2	0,5	1,5
Итого:		136	31	105