

Управление образования администрации города Белгорода  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №2» г. Белгорода

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
МБОУ «Гимназия №2» г. Белгорода  
Э.Г. Работягова  
№ 311 от «31» августа 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления  
«Ритмика»  
для 3 «А», 3 «Б», 3 «В» классов

Учитель физической культуры  
Шевченко Ольга Николаевна

Белгород  
2023

**Программа внеурочной деятельности: «Ритмика»**

Автор программы: Кузнецова Т.В.

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета от «29» августа 2023 г., протокол № 1

Председатель \_\_\_\_\_  
подпись

Э.Г. Работягова  
Ф.И.О

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- приобретение учащимися представлений о темпе, ритме, амплитуде движений, способности выполнить определённые танцевальные движения;
- приобретение школьниками знаний о правилах групповой работы, основ этикета и грамотной манеры поведения в обществе, представлений об актёрском мастерстве,
- получение сведений о танцах разных народов и различных эпох и формирование позитивного отношения школьника к традициям других народов, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

### *Личностные:*

**Знать** о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе; правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.

**Уметь** анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели; соблюдать правила поведения в классе и дисциплину; правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.); выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.

**Применять** - быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.

### *Метапредметные:*

**Знать** о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа; иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.

**Уметь** планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

**Применять** полученные сведения о многообразии танцевального искусства красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения. Способность выполнения музыкально ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья

### ***Предметные:***

**Знать** необходимые сведения о многообразии танцев особенностях танцев народов мира, народных танцев; танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты.

**Уметь** работать с танцевальными движениями, танцевальными шагами (переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки), элементы русского танца (ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник); импровизировать; работать в группе, в коллективе; выступать перед публикой, зрителями.

**Применять** самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект; иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### ***УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ.***

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, чем в предыдущих классах.

### ***РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.***

*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 поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. 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, барабаном).

*Упражнение на расслабление мышц.* Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

### ***ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ.***

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малокоонтрастных 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.

### ***ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.***

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных во 2 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

Форма организации деятельности: коллективная и групповая.

Виды деятельности обучающихся: игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№п\п	Название темы	Количество часов по программе	Виды деятельности обучающихся
1.	Инструктаж по ТБ. Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Что такое «Ритмика». Основные понятия.	1	Игровая, познавательная, спортивно
2.	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.	1	Игровая, познавательная, спортивно

	Поклон.		
3.	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Постановка корпуса. Основные правила.	1	Игровая, познавательная, спортивно
4.	Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга.	1	Игровая, познавательная, спортивно
5.	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Позиции.	1	Игровая, познавательная, спортивно
6.	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1	Игровая, познавательная, спортивно
7.	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами (паровозики).	1	Игровая, познавательная, спортивно
8.	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты)	1	Игровая, познавательная, спортивно
9.	Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).	1	Игровая, познавательная, спортивно
10.	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).	1	Игровая, познавательная, спортивно
11.	Сгибание и разгибание ноги в подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой.	1	Игровая, познавательная, спортивно
12.	Упражнения на выработку осанки. Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	1	Игровая, познавательная, спортивно
13.	Упражнения на координацию движений. Комбинация «Слоник».	1	Игровая, познавательная, спортивно

14.	Перекрёстное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая внизу).	1	Игровая, познавательная, спортивно
15.	Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперёд, левой руки вверх.	1	Игровая, познавательная, спортивно
16.	Выставление левой ноги вперёд, правой руки перед собой; правой ноги в сторону, левой руки в сторону и т.д.	1	Игровая, познавательная, спортивно
17.	Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; проводить движение руки головой, взглядом.	1	Игровая, познавательная, спортивно
18.	Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Позиции.	1	Игровая, познавательная, спортивно
19.	Упражнения на расслабление мышц. Упражнения для улучшения гибкости.	1	Игровая, познавательная, спортивно
20.	Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперёд по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; потрясти кистями.	1	Игровая, познавательная, спортивно
21.	Свободное круговое движение рук. Комбинация «Ладочки».	1	Игровая, познавательная, спортивно
22.	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	1	Игровая, познавательная, спортивно
23.	Игры под музыку. Выполнение ритмических движений с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами; низкий	1	Игровая, познавательная, спортивно
24.	Изменение направления и формы ходьбы, бега, прыжков, танцевальных	1	Игровая, познавательная, спортивно

	движений в соответствии с изменениями в музыке.		
25.	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям.	1	Игровая, познавательная, спортивно
26.	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.	1	Игровая, познавательная, спортивно
27.	Музыкальные игры с предметами. Разминка. Основные движения танца «Полька».	1	Игровая, познавательная, спортивно
28.	Повторение основных движений танца «Полька».	1	Игровая, познавательная, спортивно
29.	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями.	1	Игровая, познавательная, спортивно
30.	Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, на полу-пальцах.	1	Игровая, познавательная, спортивно
31.	Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.	1	Игровая, познавательная, спортивно
32.	Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски.	1	Игровая, познавательная, спортивно
33.	Простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками.	1	Игровая, познавательная, спортивно
34.	Притопы одной ногой и поочерёдно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.	1	Игровая, познавательная, спортивно

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 «А» класс

№ п\п	Тема	Планируема я дата	Фактическая дата
1.	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Что такое «Ритмика».	06.09	
2.	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперёд и оттягиванием носка. Поклон. Игры под музыку.	13.09	
3.	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Постановка корпуса. Основные правила. Игры под музыку.	20.09	
4.	Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга. Игры под музыку.	27.09	
5.	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Позиции. Игры под музыку.	04.10	
6.	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. Игры под музыку.	11.10	
7.	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами (паровозики). Игры под музыку.	18.10	
8.	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты) Игры под музыку.	25.10	
9.	Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Игры под музыку.	08.11	
10.	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Игры под музыку.	15.11	
11.	Сгибание и разгибание ноги в подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой. Игры под музыку.	22.11	
12.	Упражнения на выработку осанки. Игры под музыку. Комбинация «Гуси». Игры под музыку.	29.11	

13.	Упражнения на координацию движений. Комбинация «Слоник». Игры под музыку.	06.12	
14.	Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая внизу). Игры под музыку.	13.12	
15.	Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперёд, левой руки вверх. Игры под музыку.	20.12	
16.	Выставление левой ноги вперёд, правой руки перед собой; правой ноги в сторону, левой руки в сторону и т.д. Игры под музыку.	27.12	
17.	Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Игры под музыку.	10.01	
18.	Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Позиции. Игры под музыку.	17.01	
19.	Упражнения на расслабление мышц. Упражнения для улучшения гибкости. Игры под музыку.	24.01	
20.	Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперёд по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; потрясти кистями. Игры под музыку.	31.01	
21.	Свободное круговое движение рук. Комбинация «Ладочки». Игры под музыку.	07.02	
22.	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). Игры под музыку.	14.02	
23.	Игры под музыку. Выполнение ритмических движений с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами; низкий. Игры под музыку.	21.02	
24.	Изменение направления и формы ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Игры под музыку.	28.02	
25.	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям. Игры под музыку.	06.03	
26.	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.	13.03	

27.	Музыкальные игры с предметами. Разминка. Основные движения танца «Полька». Игры под музыку.	20.03	
28.	Повторение основных движений танца «Полька». Игры под музыку.	03.04	
29.	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями. Игры под музыку.	10.04	
30.	Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, на полу-пальцах.	17.04	
31.	Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Игры под музыку.	24.04	
32.	Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски. Игры под музыку.	08.05	
33.	Простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками. Игры под музыку.	15.05	
34.	Притопы одной ногой и поочерёдно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Игры под музыку.	22.05	

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 «Б» класс

№ п\п	Тема	Планируемая дата	Фактическая дата
1.	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Что такое «Ритмика». Основные понятия. Игры под музыку.	05.09	
2.	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперёд и оттягиванием носка. Поклон. Игры под музыку.	12.09	
3.	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Постановка корпуса. Основные правила. Игры под музыку.	19.09	
4.	Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга. Игры под музыку.	26.09	

5.	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Позиции. Игры под музыку.	03.10	
6.	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. Игры под музыку.	10.10	
7.	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами (паровозики). Игры под музыку.	17.10	
8.	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты) Игры под музыку.	24.10	
9.	Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Игры под музыку.	07.11	
10.	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Игры под музыку.	14.11	
11.	Сгибание и разгибание ноги в подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой. Игры под музыку.	21.11	
12.	Упражнения на выработку осанки. Игры под музыку. Комбинация «Гуси». Игры под музыку.	28.11	
13.	Упражнения на координацию движений. Комбинация «Слоник». Игры под музыку.	05.12	
14.	Перекрёстное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Игры под музыку.	12.12	
15.	Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперёд, левой руки вверх. Игры под музыку.	19.12	
16.	Выставление левой ноги вперёд, правой руки перед собой; правой ноги в сторону, левой руки в сторону и т.д. Игры под музыку.	26.12	
17.	Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Игры под музыку.	09.01	
18.	Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Позиции. Игры под музыку.	16.01	

19.	Упражнения на расслабление мышц. Упражнения для улучшения гибкости. Игры под музыку.	23.01	
20.	Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперёд по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; потрясти кистями. Игры под музыку.	30.01	
21.	Свободное круговое движение рук. Комбинация «Ладочки». Игры под музыку.	06.02	
22.	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). Игры под музыку.	13.02	
23.	Игры под музыку. Выполнение ритмических движений с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами; низкий. Игры под музыку.	20.02	
24.	Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Игры под музыку.	27.02	
25.	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям. Игры под музыку.	05.03	
26.	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.	12.03	
27.	Музыкальные игры с предметами. Разминка. Основные движения танца «Полька». Игры под музыку.	19.03	
28.	Повторение основных движений танца «Полька». Игры под музыку.	02.04	
29.	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями. Игры под музыку.	09.04	
30.	Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, на полу-пальцах.	16.04	
31.	Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Игры под музыку.	23.04	
32.	Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски. Игры под музыку.	07.05	
33.	Простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками. Игры под музыку.	14.05	

34.	Притопы одной ногой и поочерёдно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Игры под музыку.	21.05	
-----	--	-------	--

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 «В» класс

№ п\п	Тема	Планируемая дата	Фактическая дата
1.	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Что такое «Ритмика». Основные понятия. Игры под музыку.	05.09	
2.	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперёд и оттягиванием носка. Поклон. Игры под музыку.	12.09	
3.	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Постановка корпуса. Основные правила. Игры под музыку.	19.09	
4.	Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга. Игры под музыку.	26.09	
5.	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Позиции. Игры под музыку.	03.10	
6.	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. Игры под музыку.	10.10	
7.	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами (паровозики). Игры под музыку.	17.10	
8.	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты) Игры под музыку.	24.10	
9.	Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Игры под музыку.	07.11	
10.	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Игры под музыку.	14.11	
11.	Сгибание и разгибание ноги в подъёме, отведение стопы наружу и приведение её	21.11	

	внутри, круговые движения стопой. Игры под музыку.		
12.	Упражнения на выработку осанки. Игры под музыку. Комбинация «Гуси». Игры под музыку.	28.11	
13.	Упражнения на координацию движений. Комбинация «Слоник». Игры под музыку.	05.12	
14.	Перекрёстное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Игры под музыку.	12.12	
15.	Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперёд, левой руки вверх. Игры под музыку.	19.12	
16.	Выставление левой ноги вперёд, правой руки перед собой; правой ноги в сторону, левой руки в сторону и т.д. Игры под музыку.	26.12	
17.	Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Игры под музыку.	09.01	
18.	Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Позиции. Игры под музыку.	16.01	
19.	Упражнения на расслабление мышц. Упражнения для улучшения гибкости. Игры под музыку.	23.01	
20.	Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперёд по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; потрясти кистями. Игры под музыку.	30.01	
21.	Свободное круговое движение рук. Комбинация «Ладони». Игры под музыку.	06.02	
22.	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). Игры под музыку.	13.02	
23.	Игры под музыку. Выполнение ритмических движений с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами; низкий. Игры под музыку.	20.02	
24.	Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Игры под музыку.	27.02	
25.	Выполнение имитационных упражнений и	05.03	

	игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям. Игры под музыку.		
26.	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.	12.03	
27.	Музыкальные игры с предметами. Разминка. Основные движения танца «Полька». Игры под музыку.	19.03	
28.	Повторение основных движений танца «Полька». Игры под музыку.	02.04	
29.	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями. Игры под музыку.	09.04	
30.	Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, на полу-пальцах.	16.04	
31.	Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Игры под музыку.	23.04	
32.	Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски. Игры под музыку.	07.05	
33.	Простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками. Игры под музыку.	14.05	
34.	Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Игры под музыку.	21.05	