

## Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях в зале.	136	1		
2.	Теоретические сведения о ритмике. Основные танцевальные правила. Приветствие.		1		
3.	Первый подход к ритмическому исполнению: хлопки, выстукивания, притоп.			1	
4.	Понятие о правой, левой руке, стороне. Повороты туловища.			1	
5.	Поза исполнителя. Зритель. Исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю.			1	
6.	Танцы народов России, их особенности и костюмы.			1	
7.	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.			1	
8.	Ритмическая схема. Ритмическая игра.			1	
9.	Ритмические упражнения с предметом: мяч, обруч,			1	

	платок.				
10.	Простейшие танцевальные элементы в форме игры.			1	
11.	Этюдная работа. Игры. Понятие «пантомима».			1	
12.	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.			1	
13.	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.			1	
14.	Упражнения для профилактики плоскостопия.			1	
15.	Гимнастика. Упражнения для развития правильной осанки. Дыхательные упражнения.			1	
16.	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».			1	
17.	Упражнения для расслабления мышц.			1	
18.	Этюдная работа. Пантомима. Игры «Телефон», «Замри!»			1	
19.	Музыкальные танцевальные темы.			1	
20.	Разучивание простейших танцевальных элементов: «Часики»,			1	

	«Качели», «Мельница».				
21.	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.			1	
22.	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.			1	
23.	Правила танцевального этикета.			1	
24.	Аэробика.			1	
25.	Понятие «размер». Музыкальная фраза. Длительность в музыке и танце.			1	
26.	Танцевальные игры для развития музыкального слуха.			1	
27.	Ритмические упражнения.			1	
28.	Гимнастика. Упражнения для развития гибкости.			1	
29.	Фигуры в танце: квадрат, круг, линия, «звездочка», «воротца», змейка			1	
30.	Прохлопывание рисунка прозвучавшей мелодии.			1	
31.	Ритмичный шаг под музыку. Разогрев под музыку.			1	
32.	Ритмика. Гимнастика. Игра «Эстафета».			1	
33.	Ритмика. Гимнастика. Игра			1	

	«Эстафета».				
34.	Контрольный урок.			1	Тестирование.
35.	Пластическая гимнастика. Игры.			1	
36.	Ритмическая гимнастика.			1	
37.	Определение характера музыкальных фраз и воплощение в движение.			1	
38.	Ритмика. Пластика.			1	
39.	Ритмика. Пластика. Гимнастика рук. Игра «Курочка».			1	
40.	Ритмика-шагистика. Пластика рук. Игры «Изображение птиц».			1	
41.	Ритмика-гимнастика. Пластика рук.			1	
42.	Ритмический комплекс. Пластический тренинг. Игра " «Птицы».			1	
43.	Ритмические рисунки. Пластика рук.			1	
44.	Ритмическая гимнастика. Ритмические рисунки.			1	
45.	Ритмика-шагистика. Ритмические рисунки.			1	
46.	Ритмика-шагистика. Ритмические рисунки.			1	
47.	Ритмические рисунки. Пластика рук. Игры			1	

	«Паучок», «Эстафета».				
48.	Ритмика. Виды ходьбы. Гимнастика. Игра «Надувные куклы»			1	
49.	Ритмика. Ходьба в ритмических рисунках. Пластика ног.			1	
50.	Ритмическая гимнастика. Пластика ног. Игра «Паучки».			1	
51.	Ритмика. Виды прыжков. Пластика рук и ног.			1	
52.	Ритмика-шагистика. Игра «Эстафета».			1	
53.	Ритмико-гимнастический комплекс.			1	
54.	Ритмика. Пластика рук и ног. Игра «Хаос»			1	
55.	Ритмика-шагистика. Ритмический рисунок.			1	
56.	Ритмика. Гимнастика. Игра «Эстафета ритма».			1	
57.	Ритмика – бег под музыку. Пластический тренинг. Игра «Зверята».			1	
58.	Ритмика – гимнастика. Пластические игры «Лес»			1	
59.	Ритмическая гимнастика. Пластические игры «Море».			1	
60.	Ритмические зарисовки. Пластический рисунок.			1	

61.	Ритмика-шагистика. Гимнастика. Пластика рук и ног. Игра «Хаос».			1	
62.	Ритмика-шагистика. Пластика-тренинг.			1	
63.	Ритмика-гимнастика. Пластика – волны. Игра «Оправдание поз».			1	
64.	Ритмика. Гимнастика. Пластика.			1	
65.	Упражнения на ориентировку в пространстве.			1	
66.	Перестроения. Упражнения для пальцев рук.			1	
67.	Наклоны, повороты головы, движения плечами. Упражнения с погремушками.			1	
68.	Контрольный урок.			1	Тестирование.
69.	Ритмико-гимнастические упражнения. Подражательные образы (повадки зверей, птиц).			1	
70.	Ритмико-гимнастические упражнения. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.			1	
71.	Перестроение в круг из шеренги. Упражнения на выработку осанки.			1	

72.	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, ленты).			1	
73.	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, ленты).			1	
74.	Танцевальные упражнения. Танец «Пальчики и ручки».			1	
75.	Танцевальные упражнения. Танцы и пляски.			1	
76.	Упражнения на ориентировку в пространстве.			1	
77.	Перестроения. Движения рук при ходьбе.			1	
78.	Ритмико-гимнастические упражнения. Разноименные движения руками.			1	
79.	Ритмико-гимнастические упражнения. Выставление ноги на носок вперед и в сторону.			1	
80.	Упражнения на выработку осанки.			1	
81.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.			1	
82.	Поочередное сжимание и разжимание пальцев в кулак с изменением темпа музыки.			1	

83.	Проговаривание стихов и пропевок под счет учителя.			1	
84.	Выполнение ритмичных движений в соответствии с музыкой.			1	
85.	Подпрыгивание на двух ногах. Прямо Маховые движения руками.			1	
86.	Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись.			1	
87.	Танцевальные упражнения. Переставление ноги с носка на пятку. Танец «Подружились».			1	
88.	Танцы и пляски. Пляска с притопами.			1	
89.	Танцы и пляски. Пляска с притопами.			1	
90.	Бег с обеганием предметов, с собиранием предметов, с передачей предметов друг другу.			1	
91.	Ритмико-гимнастические упражнения. Переменные притопы.			1	
92.	Построение в шеренгу, колонну, круг. Игры с пением и речевым сопровождением.			1	
93.	Круговое движение кистью (напряженное и свободное).			1	



	Перекрестные движения разноименной руки и ноги.				
94.	Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи).			1	
95.	Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку, с прямыми коленями.			1	
96.	Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Гимнастические упражнения.			1	
97.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.				
98.	Разучивание гаммы в пределах одной октавы. Игры с пением и речевым сопровождением.			1	
99.	Контрольный урок.			1	Тестирование.
100.	Перестроение из колонны по двое в колонну по одному.			1	
101.	Подскоки. Сгибание и разгибание стопы в положении стоя и сидя.			1	
102.	Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки.			1	
103.	Контрольный урок.			1	Тестирование.
104.	Игры под музыку. Подскоки			1	

	с ноги на ногу.				
105.	Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка мелодии.			1	
106.	Танцевальные упражнения. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки.			1	
107.	Танцевальные упражнения. Танцы и пляски. Шаг с притопом на месте и с продвижением.			1	
108.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Основные движения местных народных танцев.			1	
109.	Парная пляска. Танец «Зеркало».			1	
110.	Ритмико-гимнастические упражнения. Повороты туловища в сочетании с наклонами.			1	
111.	Поднимание на носках и полуприседы. Упражнения на выработку осанки.			1	
112.	Построение в колонну по три. Исполнение гаммы на детском пианино.			1	
113.	Исполнение разных ритмов на барабане и бубне.			1	
114.	Передача в движении			1	

	динамического нарастания в музыке.				
115.	Игры под музыку. Упражнения на координацию с обручами, скакалками.			1	
116.	Передача в движениях развернутого сюжета музыки.			1	
117.	Танцевальные упражнения. Построение элементов танца.			1	
118.	Широкий, высокий бег, боковой галоп. Танец «Полька».			1	
119.	Танец «Дружные тройки».			1	
120.	Присед и полуприсед. Боковой галоп. Подскоки.			1	
121.	Парная пляска.			1	
122.	Перестроение из одного круга в два.			1	
123.	Упражнения с барабанными палочками.			1	
124.	Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков.			1	
125.	Ритмико-гимнастические упражнения. Перелазание через сцепленные руки, через палку.			1	
126.	Игры под музыку.			1	

	Упражнение для головы, кистей рук.				
127.	Смена ролей в импровизации.			1	
128.	Ритмика. Танец «Чеботуха» для мальчиков.			1	
129.	Основные движения народных танцев. Танец с хлопками.			1	
130.	Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка мелодии.			1	
131.	Смена ролей в импровизации.			1	
132.	Игры под музыку. Упражнение для головы, кистей рук.			1	
133.	Широкий, высокий бег, боковой галоп. Танец «Полька».			1	
134.	Присядка и полуприсядка. Боковой галоп. Подскоки.			1	
135.	Ритмико-гимнастические упражнения.			1	
136.	Подведение итогов.			1	Тестирование.
	Итого:	136	2	134	