

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8
ИМЕНИ СИБИРЦЕВА А.Н.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ СОШ №8
имени Сибирцева А.Н.
№ Ш8-13-202/3 от 29.04.2023 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**
Физкультурно-спортивной направленности

Ритмика

(наименование программы)

Возраст обучающихся: 7-9 лет
Срок реализации программы: 37 недель
Количество часов: 74 часа

Педагог, реализующий программу
Гареева Эльвина Рузилевна
Педагог дополнительного образования
(Ф.И.О. учителя полностью, должность)

СУРГУТ
2023

Аннотация

Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и танцевального искусства, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и танца.

Дополнительные рабочие программы в области физической культуры и танца, направлены на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и танца, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки и танца.

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

Наименование образовательной организации: МБОУ СОШ № 8 имени Сибирцева А.Н.

Название программы	Ритмика и танец
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Гареева Эльвина Рузилевна
Год разработки	2023 г.
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Приказом директора школы МБОУСОШ№8 имени Сибирцева А.Н., №Ш8-13-202/3 от 29.04.2023 года
Уровень программы	Базовый
Информация о наличии рецензии	Нет
Цель	Формирование основ здорового образа жизни, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников.
Задачи	<ul style="list-style-type: none">- учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности;-учить определять музыкальные жанры (марш, песня, танец), виды ритмики (игра, пляска, упражнение), различать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний, медленный темп, громкая, умеренно громкая и тихая музыка и т. д.);-развивать основы музыкальной культуры;- развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма, музыкальную память);- развивать творческие способности в области искусства танца: учить оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой» игровой образ, персонаж и «свою» пляску, комбинируя различные элементы физкультурных упражнений, танцевальных и сюжетно-образных движений.-формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре, танце, хороводе и упражнении;-Создать комфортную обстановку, ситуационного успеха для воспитанников

Планируемые результаты освоения программы	Сформировать навыки здорового образа жизни и танцевального творчества.
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю / год	2 / 74
Возраст обучающихся	7-9 лет
Методическое обеспечение	<p><i>Для педагога:</i></p> <p>Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.</p> <p>Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.</p> <p>Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.</p> <p>Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.</p> <p>Зими́на А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.</p> <p>Коза-Дереза: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.</p> <p>Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.</p> <p>Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.</p> <p>Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.</p> <p>Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.</p>

	<p><i>Для детей:</i></p> <p>Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.</p> <p>Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.</p> <p>Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.</p> <p>Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.</p> <p>Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.</p> <p>Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.</p>
<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивный зал. 2. Обручи 10 штук. 3. Волейбольные мячи 10 штук. 4. Скакалки 10 штук. 5. Гимнастические ленты 5 штук.

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- [Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Закон об Образовании в Российской Федерации» \(с изменениями и дополнениями\).](#)
- [Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»](#)
- [Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”](#)
- [Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 N 816. "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".](#)
- [Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" \(вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ \(включая разноуровневые программы\)"\).](#)
- [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" \(вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила..."\) \(Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573\)](#)
- [Постановление Администрации города Сургута от 22 декабря 2020 года N 9693 Об утверждении стандарта качества муниципальных услуг \(работ\) в сфере образования, оказываемых \(выполняемых\) муниципальными учреждениями, подведомственными департаменту образования Администрации города, и признании утратившими силу некоторых муниципальных правовых актов \(с изменениями на 28 февраля 2022 года\)](#)
- [Постановление Администрации города от 13.12.2013 № 8993 «Об утверждении муниципальной программы «Развитие образования города Сургута на период до 2030 года» \(с изменениями и дополнениями\)](#)

Реализация образовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Направленность - физкультурно-спортивная.

Актуальность: Данная программа является актуальной и востребованной, поскольку занятия физической культурой являются общедоступными, способствуют положительному оздоровительному эффекту, повышению социального статуса ребенка, профилактике вредных привычек и правонарушений. Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в занятия спортом в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в объединении способствуют повышению самооценки.

Новизной и отличительной особенностью программы является то, что она опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выполнении социального в привитии детям навыков здорового образа жизни и умения организовать свой досуг, потребность родителей в занятости их детей во второй половине дня.

Отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является упор на изучение танцевальных движений с использованием мячей, обручей, скакалок и.т.д.

Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, 7-9 лет.

Уровень программы – базовый, объем - 74 часа в год.

Срок реализации программы - 1 год.

Формы обучения – очно – дистанционная.

Режим занятий – программой предусматривается 74 занятия (2 часа в неделю) в течение одного учебного года. Время одного занятия 40 минут.

В дни отмены занятий (в период карантина, активированных дней, дистанционном обучении и т.п.) реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» от 23 августа 2017 г. № 816, Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального от 20.03.2020 (письмо Министерства Просвещения РФ «О направлении рекомендаций» от 19.03.2020 №ГД-39/04), Положением об организации деятельности МБОУ СОШ № 22 имени Г.Ф. Пономарева в дни отмены учебных занятий, иными локальными нормативными актами школы.

Цели и задачи программы

Цель программы: Формирование основ здорового образа жизни, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников
Задачи программы:

Задачи программы:

- учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности;

-учить определять музыкальные жанры (марш, песня, танец), виды ритмики (игра, пляска, упражнение), различать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний, медленный темп, громкая, умеренно громкая и тихая музыка и т. д.);

-развивать основы музыкальной культуры;

- развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма, музыкальную память);

- развивать творческие способности в области искусства танца: учить оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой» игровой образ, персонаж и «свою» пляску, комбинируя различные элементы физкультурных упражнений, танцевальных и сюжетно-образных движений.

-формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре, танце, хороводе и упражнении;

-Создать комфортную обстановку, ситуационного успеха для воспитанников.

Содержание учебного плана

Направлено на формирование танцевальных знаний, умений и навыков, совмещение движения и музыки, которые несут в себе игру с ритмом, с откликом движения в звуке. Непосредственная образовательная деятельность по ритмике имеет богатое содержание. В него входят:

-общеразвивающие упражнения под музыку. Упражнения разогревают мышцы тела, развивают основные навыки и умения.

- построения и перестроения. При построении организовывается и дисциплинируется коллектив, в перестроении развивается у детей ориентировка в пространстве.

-упражнения с предметами (мячами, погремушками, бубнами и т.д.). Эти упражнения развивают ловкость, четкость, пластичность, координацию движений, укрепляют мышцы рук, плечевого пояса, способствуют развитию мелкой моторики.

- музыкально-ритмические игры. Игра способствует развитию произвольности движений и поведения, развитию мышления, личностных качеств детей. Игра имеет большое и воспитательное значение. Здесь, как нигде, проявляется характер ребёнка и его психофизические качества. Органическое соединение движения, музыки и игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

- музыкальные загадки, танцевальные инсценировки песен, стихотворений. Такие задания развивают актёрское мастерство, воображение, творческие способности. Каждый элемент (упражнение, этюд, танец, игра и т.д.) имеет своё конкретное музыкальное оформление, заранее подготовленное и проверенное.

Планируемые результаты реализации программы

Предметные:

- излагать факты истории развития ритма, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, меняющиеся в перестроении, использовать их в условиях соревновательной деятельности
- соблюдать требования техники безопасности на занятиях;
- знать терминологию основных танцевальных движений;

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Условия реализации программы

В объединение принимаются все желающие, в возрасте 7-9 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество детей в группе 20 человек.

Формы аттестации

В качестве способов проверки результативности освоения программы используются такие методы, как: педагогическое наблюдение, анализ результатов соревнований, анализ результатов зачетов, анализ результатов реализации и защиты творческих проектов, анализ результатов анкетирования учащихся и их родителей.

Текущий контроль результативности образовательного процесса осуществляется в форме анализа результатов выступлений, которые проводятся внутри объединения.

Промежуточный и итоговый контроль результативности образовательного процесса может осуществляться в форме анализа результатов школьных, городских и других соревнований, в форме анализа результатов участия в выставках и конференциях, а также в виде теоретического или практического зачета.

Оценочные материалы

Основными критериями оценивания специальных умений и навыков обучающихся в процессе реализации программы через контрольно-измерительные материалы являются:

- знание понятий и терминов по данному направлению;
- владение специальной терминологией;
- компетентность в применении знаний;
- креативность в выполнении практических заданий;
- самовыражение;
- навык поисковой работы;
- умение воплощать творческие замыслы;
- навыки соблюдения правил безопасности в процессе деятельности;
- социальное взаимодействие;
- нравственные навыки

Система контроля

Традиционный – разработка промежуточного (итогового) контроля;

Текущий контроль - вариант, который позволяет более точно наблюдать за развитием и саморазвитием личности, заниматься коррекционной работой по мере выявления проблем в усвоении образовательной программы.

Индивидуальные формы контроля (нетрадиционные формы текущего контроля) должны отражать реальный уровень подготовки детей: не вызывать страха, не формировать позицию человека, неспособного достичь успеха. Контроль должен иметь различные степени сложности.

Индивидуальные формы контроля:

- индивидуальные карточки;
- «Найти ошибку»;
- самостоятельная работа;
- экспресс-опрос.

Групповые формы контроля:

- умение правильно перестраиваться во время ритмичных этюдов

**Календарный учебный график 1 модуль (первый год обучения)
Группа 1**

№ п.п.	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	01.09		комбинированное занятие	1	Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	спортзал	Анкетирование Собеседование Наблюдение
2		04.09		комбинированное занятие	1	Разминка. Поклон.	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы. Опрос
3		08.09		комбинированное занятие	1	Ритмико-гимнастические упражнения	спортзал	
4		11.09			1	Упражнения для улучшения гибкости	спортзал	
5		15.09			1	Постановка корпуса. Основные правила.	спортзал	
6		18.09			1	Постановка корпуса. Основные правила.	спортзал	
7		22.09			1	Позиции рук. Основные правила	спортзал	
8		25.09		учебно-тренировочная игра	1	Позиции рук. Основные правила	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы.
9		29.09			1	Позиции ног. Основные правила	спортзал	
10	02.10		1		Позиции ног. Основные правила	спортзал		
11	06.10		комбинированное занятие	1	Комбинация «Слоник».	спортзал		
12	09.10			1	Ритмико-гимнастические упражнения	спортзал		
13	13.10			1	Ритмико-гимнастические упражнения	спортзал		
14	16.10			1	Разминка.	спортзал		

15		20.10			1	Позиции в паре. Основные правила. Элементы танца.	спортзал	
16		23.10		занятие-игра	1	Упражнения для улучшения гибкости	спортзал	Опрос
17		27.10			1	Комбинация «Ладочки».	спортзал	
18		30.10		комбинированное занятие	1	Тренировочный танец «Стирка»	спортзал	
19	Ноябрь	03.11			1	Ритмико-гимнастические упражнения	спортзал	Опрос
20		06.11			1	Разминка. Основные движения танца «Полька». Разучивание движений.	спортзал	
21		10.11			1	Общеразвивающие упражнения.	спортзал	
22		13.11		комбинированное занятие	1	Упражнения для улучшения гибкости	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы
23		17.11			1	Урок-смотр знаний	спортзал	
24		20.11			1	Ритмико-гимнастические упражнения	спортзал	
25		24.11			1	Разминка. Основные движения танца «Полька». Разучивание движений.	спортзал	
26	27.11		учебно-тренировочная игра	1	Общеразвивающие упражнения.	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы	
27	Декабрь	01.12			1	Общеразвивающие упражнения.	спортзал	Опрос
28		04.12			1	Урок-смотр знаний	спортзал	
29		08.12		занятие-игра	1	Ритмико-гимнастические упражнения	спортзал	Опрос
30		11.12			1	Разминка. Основные движения танца. Разучивание движений.	спортзал	
31		15.12			1	Общеразвивающие упражнения.	спортзал	
32		18.12		занятие-игра	1	Репетиция танца	спортзал	
33			22.12			1	Урок-смотр знаний	спортзал

34		25.12		комбинированное занятие	1	Разминка.	спортзал	самостоятельной практической работы
35		29.12			1	Общеразвивающие упражнения.	спортзал	
36	Январь	12.01		занятие-игра	1	Танец «Полька».	спортзал	Анкетирование Собеседование Наблюдение
37		15.01			1	Тренировочный танец “Ладшки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	спортзал	
38		19.01		учебно-тренировочная игра	1	Разминка.	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы
39		22.01			1	Движения по линии танца.	спортзал	
40		26.01			1	Общеразвивающие упражнения	спортзал	

41		29.01			1	Упражнения на развитие координации движений.	спортзал	
42	Февраль	02.02		занятие-игра	1	Упражнения на развитие координации движений.	спортзал	Анкетирование Собеседование Наблюдение
43		05.02		комбинированное занятие	1	Разминка	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы. Опрос
44		09.02		комбинированное занятие	1	Общеразвивающие упражнения.	спортзал	
45		12.02			1	Упражнения на координацию движений.	спортзал	
46		16.02			1	Изучение новых движений танца	спортзал	
47		19.02			1	Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	спортзал	
48		26.02			1	Разминка.	спортзал	
49		Март	02.03		занятие-игра	1	Общеразвивающие упражнения.	
50	05.03			комбинированное занятие	1	Индивидуальное творчество.	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы. Опрос
51	09.03			учебно-тренировочная игра	1	Урок-смотр знаний	спортзал	
52	12.03				1	Упражнения на развитие координации движений.	спортзал	
53	16.03				1	Упражнения на развитие координации.	спортзал	
54	19.03				1	Танец «Фигурный вальс»	спортзал	
55	23.03				1	Разминка.	спортзал	
56	26.03			комбинированное занятие	1	Упражнения на улучшение гибкости.	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работ. Тест
57	30.03				1	Танец «Фигурный вальс»	спортзал	

58	Апрель	02.04		занятие-игра	1	Урок-смотр знаний	спортзал	Анкетирование Собеседование Наблюдение	
59		06.04		комбинированное занятие	1	Упражнения на развитие внимания	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы. Опрос	
60		09.04		учебно-тренировочная игра	1	Упражнения на развитие координации движений.	спортзал		
61		13.04			1	Упражнения на развитие координации.	спортзал		
62		16.04			1	Общеразвивающие упражнения	спортзал		
63		20.04			1	Ритмико-гимнастические упражнения	спортзал		
64		23.04			1	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	спортзал		
65		27.04		комбинированное занятие	1	Разминка.	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы.	
66		30.04			1	Движения по линии танца.	спортзал		
67		Май	04.05		занятие-игра	1	Разучивание танца	спортзал	Анкетирование Собеседование Наблюдение
68			07.05		комбинированное занятие	1	Разучивание танца	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы. Опрос
69	11.05			комбинированное занятие	1	Разучивание танца	спортзал		
70	14.05				1	Упражнения на улучшение гибкости.	спортзал		
71	18.05				1	Урок закрепление изученного	спортзал		
72	21.05				1	Урок закрепление изученного	спортзал		
73	25.05			учебно-тренировочная игра	1	Урок закрепление изученного	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы. Тест	
74	28.05				1	Урок закрепление изученного	спортзал		

Календарно-тематическое планирование для групп на 2022-2023 учебный год

№	Тема занятия	Кол-во часов	1 группа	
			План	Факт
1	Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	1		
2	Разминка. Поклон.	1		
3	Ритмико-гимнастические упражнения	1		
4	Упражнения для улучшения гибкости	1		
5	Постановка корпуса. Основные правила.	1		
6	Постановка корпуса. Основные правила.	1		
7	Позиции рук. Основные правила	1		
8	Позиции рук. Основные правила	1		
9	Позиции ног. Основные правила	1		
10	Позиции ног. Основные правила	1		
11	Комбинация «Слоник».	1		
12	Ритмико-гимнастические упражнения	1		
13	Ритмико-гимнастические упражнения	1		
14	Разминка.	1		
15	Позиции в паре. Основные правила. Элементы танца.	1		
16	Упражнения для улучшения гибкости	1		
17	Комбинация «Ладочки».	1		
18	Тренировочный танец «Стирка»	1		
19	Ритмико-гимнастические упражнения	1		
20	Разминка. Основные движения танца «Полька». Разучивание движений.	1		

21	Общеразвивающие упражнения.	1		
22	Упражнения для улучшения гибкости	1		
23	Урок-смотр знаний	1		
24	Ритмико-гимнастические упражнения	1		
25	Разминка. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений.	1		
26	Общеразвивающие упражнения.	1		
27	Общеразвивающие упражнения.	1		
28	Урок-смотр знаний	1		
29	Ритмико-гимнастические упражнения	1		
30	Разминка. Основные движения Разучивание движений.	1		
31	Общеразвивающие упражнения.	1		
32	Репетиция танца	1		
33	Урок-смотр знаний	1		
34	Разминка.	1		
35	Общеразвивающие упражнения.	1		
36	Танец «Полька».	1		
37	Тренировочный танец “Ладочки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	1		
38	Разминка.	1		
39	Движения по линии танца.	1		
40	Общеразвивающие упражнения	1		
41	Упражнения на развитие координации движений.	1		
42	Упражнения на развитие координации движений.	1		

43	Разминка	1		
44	Общеразвивающие упражнения.	1		
45	Упражнения на координацию движений.	1		
46	Изучение новых движений танца	1		
47	Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	1		
48	Разминка.	1		
49	Общеразвивающие упражнения.	1		
50	Индивидуальное творчество.	1		
51	Урок-смотр знаний	1		
52	Упражнения на развитие координации движений.	1		
53	Упражнения на развитие координации.	1		
54	Танец «Фигурный вальс»	1		
55	Разминка.	1		
56	Упражнения на улучшение гибкости.	1		
57	Танец «Фигурный вальс»	1		
58	Урок-смотр знаний	1		
59	Упражнения на развитие внимания	1		
60	Упражнения на развитие координации движений.	1		
61	Упражнения на развитие координации.	1		
62	Общеразвивающие упражнения	1		
63	Ритмико-гимнастические упражнения	1		
64	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1		

65	Разминка.	1		
66	Движения по линии танца.	1		
67	Разучивание танца	1		
68	Разучивание танца	1		
69	Разучивание танца	1		
70	Упражнения на улучшение гибкости.	1		
71	Урок закрепление изученного	1		
72	Урок закрепление изученного	1		
73	Урок закрепление изученного	1		
74	Урок закрепление изученного	1		

Список литературы

1. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
2. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
3. Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
4. Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.
5. Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.
6. Коза-Дереза: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.
7. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.
8. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
9. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
10. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.