

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**Администрация муниципального образования**

**Ясненский городской округ Оренбургской области**

**МОБУ "Целинная ООШ"**

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель по УР



Тальменова.М.Ж  
Протокол № 1  
от «12.» 08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Двигайся легко!»**

**для обучающихся 1-4 классов**

**Посёлок Новосельский, 2024-2025 гг.**

## Пояснительная записка

Данная программа объединения составлена для 1-4 классов на основе ФГОС НОО.

**Актуальность** предмета: занятия хореографией наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия хореографией положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти.

**Целью** программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

### Основные задачи:

#### **Укрепление здоровья и физических качеств учащихся:**

- Совершенствование двигательных навыков и воспитания культуры движения.
- Формирование правильной осанки гибкости и пластичности суставов
- Развитие выразительности и координации движений, умение владеть своим телом.
- Формирование умения ориентироваться в пространстве.

#### **Развитие художественно - творческих способностей:**

- Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор.
- Формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку.
- Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях
- Развитие умения анализировать и оценивать музыкальные и хореографические произведения.

#### **Формирование нравственно – коммуникативных качеств учащихся:**

- Воспитание умения вести себя в группе во время движения
- Формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения со сверстниками и взрослыми; воспитания аккуратности и трудолюбия

Данная рабочая программа рассчитана:

Курс для 1 класса на 33 часа из расчёта 1 час в неделю;

Курс для 2 класса на 34 часа из расчёта 1 час в неделю;

Курс для 3 класса на 34 часа из расчёта 1 час в неделю;

Курс для 4 класса на 34 часа из расчёта 1 час в неделю;

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности. 1 класс

### *Личностные результаты*

Сформированность внутренней позиции ученика, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

### *Метапредметные результаты*

#### • **регулятивные**

- ✓ способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- ✓ в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- ✓ накопление представлений о ритме, синхронном движении.
- ✓ наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности

#### • **познавательные**

- ✓ навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.
- ✓ Учащиеся должны уметь:
- ✓ готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- ✓ под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ✓ ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ✓ ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ✓ ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- ✓ соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- ✓ выполнять игровые и плясовые движения;
- ✓ выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- ✓ начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

#### • **коммуникативные**

- ✓ умение координировать свои усилия с усилиями других;
- ✓ задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

## Содержание курса внеурочной деятельности. 1 класс

Введение – ознакомительная беседа о предмете «Танец»

Разучивание разминки – общеразвивающие упражнения на улучшение гибкости.

Основы танца – разучивание позиций рук, позиций ног, точка класса, постановка корпуса.

Разучивание позиций рук в паре.

Разучивание танцев – «Полька», «Смешной хомячок», «Стирка», «Матрешки», «Снежинки», «Оловянные солдатики».

Танцы – игры – «Если весело живется, делай так!», «Кто скорее?»

### Тематическое планирование курса внеурочной деятельности. 1класс

№ п/п	Содержание курса	Форма организации	Вид деятельности	Кол-во часов
1	Теоретические занятия.	Групповая.	Беседа. Познавательная деятельность.	1
2	Упражнения на ориентировку в пространстве	Групповая.	Ходьба, бег. Построения, перестроение движения. Ориентировка в направлении движения. Выполнение простых движений с предметами.	5
3	Ритмико-гимнастические упражнения	Групповая.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений. Упражнения на расслабление мышц.	6
4	Игры под музыку	Групповая.	Выполнение ритмических движений, в соответствии с различным характером музыки, динамикой, регистрами. Музыкальные игры.	7
5	Танцевальные движения	Групповая.	Знакомство с танцевальными движениями. Хороводы в кругу, танцы и пляски.	14
			<b>Итого</b>	<b>33</b>

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности. 2 класс

### **Личностные результаты**

✓ Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

### **Метапредметные результаты**

#### • **Регулятивные**

✓ Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;

✓ учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

✓ планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

✓ самовыражение ребенка в движении, танце.

#### • **Познавательные**

Учащиеся должны уметь:

✓ понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

✓ организованно строиться (быстро, точно);

✓ сохранять правильную дистанцию в колонне парами;

✓ самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

✓ соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

✓ правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

#### • **Коммуникативные**

✓ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

✓ формулировать собственное мнение и позицию;

✓ договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

✓ умение координировать свои усилия с усилиями других.

## Содержание курса внеурочной деятельности. 2 класс

Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.

Разучивание разминки – общеразвивающие упражнения на улучшение гибкости.

Разучивание шагов различной сложности – ходьба, бег, Высокий шаг, пружинистый шаг, мягкий шаг, приседание.

Элементы русской пляски – подготовка к танцу «Перепляс»

Танцы – «Вару – вару», «Перепляс», «Военно – морская пляска», «Катюша».

Самостоятельная работа в паре – «Придумай сам».

### Тематическое планирование курса внеурочной деятельности.2 класс

№ п/п	Содержание курса	Форма организации	Вид деятельности	Кол-во часов
1	Теоретические занятия.	Групповая.	Беседа. Познавательная деятельность.	2
2	Упражнения на ориентировку в пространстве	Групповая.	Ходьба, бег. Построения, перестроения, движения враспынную. Выполнение простых движений с предметами.	5
3	Ритмико-гимнастические упражнения	Групповая.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений. Упражнение на расслабление мышц.	5
4	Игры под музыку	Групповая.	Инсценирование доступных песен. Музыкальные игры с предметами.	5
5	Танцевальные движения	Групповая.	Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Движение парами. Основные движения народных танцев.	17
			<b>Итого</b>	<b>34</b>

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности. 3 класс

### *Личностные результаты*

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторимый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

### *Метапредметные результаты*

#### • *регулятивные*

- ✓ проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- ✓ умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
- ✓ воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.

#### • *познавательные*

- ✓ умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- ✓ рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- ✓ соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- ✓ самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ✓ передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- ✓ передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- ✓ повторять любой ритм, заданный учителем;
- ✓ задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

#### • *коммуникативные*

- ✓ учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- ✓ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- ✓ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- ✓ участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др.

## Содержание курса внеурочной деятельности. 3 класс

Вводное занятие – беседа о технике безопасности на уроке.

Разучивание разминки для улучшения гибкости.

Разучивание ритмико – гимнастических упражнений, для выработки чувства ритма, для улучшения координации, улучшения гибкости.

Музыкальные танцы-игры «Репка», « В траве сидел кузнечик», «Плетень», «Ходим кругом», «Вперед четыре шага» - развиваем творческое воображение обучающихся.

Знакомство и разучивание танцев в русском народном стиле «Сударушка», «Парная пляска».

Знакомство и проучивание движений бального танца «Самба».

### Тематическое планирование курса внеурочной деятельности. 3 класс

№ п/п	Содержание курса	Форма организации	Вид деятельности	Кол-во часов
1	Теоретические занятия.	Групповая.	Беседа. Познавательная деятельность.	1
2	Упражнения на ориентировку в пространстве	Групповая.	Ходьба с приседанием. Построения, перестроения. Более сложные упражнения с предметами, чем в предыдущих классах.	3
3	Ритмико-гимнастические упражнения	Групповая.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений. Упражнения на расслабление мышц.	6
4	Игры под музыку	Групповая.	Придумывание вариантов движений к играм и пляскам. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	6
5	Танцевальные движения	Групповая.	Повторение элементов танца по программе для 2 класса. Шаги польки. Элементы русской пляски. Самба.	18
			<b>Итого</b>	<b>34</b>



## Результаты освоения курса внеурочной деятельности. 4 класс

### *Личностные результаты*

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

### *Метапредметные результаты*

- *регулятивные*
  - ✓ преобразовывать практическую задачу в познавательную;
  - ✓ осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
  - ✓ целеустремлённость и настойчивость в достижении цели
- *познавательные*

Учащиеся должны уметь:

  - ✓ правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
  - ✓ отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
  - ✓ различать основные характерные движения некоторых народных танцев.
- *коммуникативные*
  - ✓ продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
  - ✓ с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
  - ✓ умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

**Формы организации** деятельности обучающихся в образовательном процессе: тренировочные упражнения, музыкально-игровые импровизации, театрализованные занятия.

## Содержание курса внеурочной деятельности. 4 класс

Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке.

Разучивание разминки и общеукрепляющих упражнений для улучшения гибкости, развития выносливости, чувства ритма.

Танцы – игры – «Кто выше?», «Веселый хоровод», «Если весело живется».

Перестроения в колонны – для выработки умения ориентироваться в пространстве.

Знакомство с бальным танцем латиноамериканской программы «Джайв», проучивание движений.

Знакомство с бальным танцем «Фигурный вальс» и с греческим танцем «Сиртаки» - проучивание движений.

### Тематическое планирование курса внеурочной деятельности.4 класс

№ п/п	Содержание курса	Форма организации	Вид деятельности	Кол-во часов
1	Теоретические занятия.	Групповая.	Беседа. Познавательная деятельность.	1
2	Упражнения на ориентировку в пространстве	Групповая.	Построения, перестроения. Ходьба по центру зала. Сохранение правильной дистанции. Использование лент, обручей, скакалок.	2
3	Ритмико-гимнастические упражнения	Групповая.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений. Упражнения на расслабление мышц.	9
4	Игры под музыку	Групповая.	Упражнения на самостоятельную передачу в движениях ритмического рисунка. Инсценирование музыкальных песен и сказок.	4
5	Танцевальные движения	Групповая.	Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Сиртаки.Фигурный вальс.	18
			<b>Итого</b>	<b>34</b>

## **СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### ***Материальные средства:***

- учебный кабинет, актовый зал;
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека; диски DVD, диски DVD– караоке
- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты.

### Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ п/п уро-ка	Название темы	Кол-во часов	Количество часов		Раздел
			План	Факт	
1	Знакомство с предметом, «Что такое «Хореография?»» Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках хореографии, о форме одежды для занятий.	1			1
2	Разминка. Разучивание поклона. Формирование навыка поклона.	1			3
3	Общеразвивающие упражнения.	1			3
4	Разучивание постановки корпуса. Основные правила. Формирование навыка правильного поставленного корпуса	1			5
5	Разучивание позиций рук. Основные правила. Разучивание позиций рук в паре.	1			5
6	Разучивание точки класса. общеразвивающие упражнения: движения по линии танца и диагонали	1			2
7	Разучивание позиций ног. Основные правила	1			5
8	Общеразвивающие упражнения движения по линии танца и диагонали	1			2
9	Движения на ориентировку в пространстве: бег и подскоки	1			2
10	Разучивание танца «Полька»	1			5
11	Танец-игра «Смешной хомячок»	1			4
12	Разучивание танца «Стирка»	1			5
13	Знакомство с рисунками танца «Снежинки»	1			5
14	Музыкальная Игра «Если весело живется, делай так!»	1			4
15	Игры под музыку. Разучивание комбинация «Гуси».	1			4
16	Формирование навыка комбинации «Пчелки»	1			5
17	Индивидуальные задания: «Импровизируем животных»	1			4
18	Игра «Кто скорее?»	1			4
19	Разучивание танца «Оловянные солдатики»	1			5
20	Отработка танца «Оловянные солдатики»	1			5

21	Игра«Если весело живется, делай так!»	1			4
22	Упражнения для улучшения гибкости: «Поезд»	1			3
23	Игра« Мы в зеленые луга пойдём...»	1			4
24	Ритмико-гимнастические упражнения	1			3
25	Общеразвивающие упражнения:упражнения на улучшение гибкости	1			3
26	Движения рук в разные направлениях без предметов, спредметами (флажками, погремушками, лентами)	1			3
27	Разучивание движения парами: бег, ходьба, кружения на месте	1			2
28	Формирование навыкадвижения парами: бег, ходьба, кружения на месте	1			2
29	Шаг польки, положения рук.	1			5
30	Шаг польки, положения рук, рисунки танца «Полька»	1			5
31	Разучивание элементов танца «Матрешки»	1			5
32	Повторение танцевальных композиций	1			5
33	Урок-смотр знаний				5

## Календарно-тематическое планирование

### 2 класс

№ п/п урока	Название темы	Кол-во часов	Количество часов		Раздел
			План	Факт	
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1			1
2	Разучивание разминки. Формирование навыка разминки.	1			3
3	Движения на улучшение гибкости.	1			3
4	Простые бытовые шаги на каждую четверть, галоп по линии танца.	1			5
5	Рисунки сюжетного танца «Полька».	1			5
6	Формирование навыка танца «Полька».	1			5
7	Разучивание шагов: высокий шаг, мягкий, пружинистый шаг.	1			2
8	Разучивание танцевального бега.	1			2
9	Элементы русской пляски: шаг с притопом, с продвижением, с подскоками, переменный шаг.	1			5
10	Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружения.	1			2
11	Знакомство с разнообразным характером музыки.	1			1
12	Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки.	1			3
13	Движения по линии танца. Движения по диагонали класса.	1			2
14	Разучивание движений танца «вару-Вару»	1			5
15	Формирование навыка танца «Вару – Вару»	1			5
16	Общеразвивающие упражнения «Паровозик»	1			3
17	Перестроения в парах	1			2
18	Игра «Веселые дети»	1			4
19	Народная хореография: ковырялочка, лесенка, елочка.	1			5
20	Формирование навыка: ковырялочка, лесенка, елочка.	1			5
21	Разучивание военно-морской пляски	1			5
22	Рисунки танца «Катюша»	1			5
23	Отработка движений танца «Катюша»	1			5
24	Знакомство с «Перепляс»	1			5
25	Ритмические упражнения	1			3
26	Отработка движений этюда «Перепляс»	1			5
27	Отработка движений танца «Парная	1			5

	пляска»				
28	Работа в паре - «Придумай сам».	1			4
29	Подражаем животным (актерское мастерство).	1			4
30	Индивидуальное занятие «Я – герой сказки».	1			4
31	Танцы-игры.	1			4
32	Отработка танцевальных композиций, работа над выразительностью.	1			5
33	Подготовка к участию в конкурсе	1			5
34	Урок-смотр знаний	1			5

## Календарно-тематическое планирование

### 3 класс

№п/п урока	Название темы	Кол-во часов	Количество часов		Раздел
			План	Факт	
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке.	1			1
2	Общеразвивающие упражнения. Разучивание разминки	1			3
3	Игра «Репка» (Разучивание ролей и движений персонажей сказки)	1			4
4	Инсценировка песни «В траве сидел кузнечик»	1			4
5	Разучивание движений танца «Полька»	1			5
6	Отработка движений танца «Полька»	1			5
7	Ритмико-гимнастические упражнения.	1			3
8	Музыкальная игра «Плетень».	1			4
9	Общеразвивающие упражнения	1			3
10	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1			2
11	Обобщающий урок. Повторение танцевальных композиций.	1			5
12	Танец – игра «Вперед четыре шага».	1			4
13	Разучивание танцевальных движений танца «Сударушка»	1			5
14	Знакомство с рисунками танца «Сударушка»	1			5
15	Элементы русской пляски.	1			5
16	Движения парами: боковой галоп, подскоки.	1			2
17	Основные движения народных танцев	1			5
18	Разучивание движений танца «Парная пляска»	1			5
19	Разучивание движений танца «Парная пляска»	1			5



20	Знакомство с рисунками танца «Парная пляска»	1			5
21	Формирование навыка движений танца «Парная пляска»	1			5
22	Отработка движений танца «Парная пляска»	1			5
23	Общеразвивающие упражнения.	1			3
24	Общеразвивающие упражнения.	1			3
25	Танец – игра «Ходим кругом»	1			4
26	Игра «Кто скорее?»	1			4
27	Упражнения на координацию движений	1			3
28	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1			2
29	Разучивание танцевальных движений танца «Самба».	1			5
30	Разучивание движений танца «Самба»	1			5
31	Знакомство с рисунка танца «Самба»	1			5
32	Формирование навыка движений танца «Самба»	1			5
33	Отработка движений танца «Самба»	1			5
34	Урок-смотр знаний	1			5

### Календарно-тематическое планирование 4класс

№ п/п урока	Название темы	Кол-во часов	Количество часов		Раздел
			План	Факт	
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке.	1			1
2	Общеразвивающие упражнения	1			3
3	Перестроение в колонны. Упражнения с предметами	1			2
4	Разучивание движений танца «Круговой галоп»	1			5
5	Формирование навыка движений танца «Круговой галоп»	1			5
6	Игра « Кто выше?»	1			4
7	Разучивание движений танца «Джайф»	1			5
8	Формирование навыка движений танца «Джайф»	1			5
9	Отработка движений танца «Джайф»	1			5
10	Игра «Веселый хоровод»	1			4
11	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	1			2
12	Формирование навыка движений по линии танца, перестроение, диагональ класса	1			3
13	Отработка движений по линии танца, перестроение, диагональ класса	1			3
14	Игра «Если весело живется»	1			4
15	Танцы-игры.	1			4
16	Общеразвивающие упражнения.	1			3
17	Движения народных танцев.	1			5
18	Упражнения на расслабление мышц	1			3
19	Разучивание движений танца «Сиртаки».	1			5
20	Разучивание движений танца «Сиртаки».	1			5
21	Знакомство с рисунками танца «Сиртаки».	1			5
22	Формирование навыка движений «Сиртаки».	1			5
23	Отработка движений «Сиртаки».	1			5
24	Отработка движений «Сиртаки».	1			5
25	Общеразвивающие упражнения.	1			3

26	Общеразвивающие упражнения.	1			3
27	Упражнения на развитие координации.	1			3
28	Упражнения на развитие координации.	1			3
29	Вальс: правый поворот, левый поворот.	1			5
30	Вальс: окошечко, раскрытие, вальсовая дорожка	1			5
31	Разучивание движений танца «Фигурный вальс»	1			5
32	Разучивание движений танца «Фигурный вальс»	1			5
33	Повторение танцевальных композиций.	1			5
34	Урок-смотр знаний	1			5

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
2. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
3. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
4. Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
5. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
6. Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
7. Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.
8. Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.
9. Коза-Дерева: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.
10. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.
11. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
12. Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.
13. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
14. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.