

**Государственное образовательное учреждение Ярославской области
«Переславль-Залесская школа-интернат №3»**

Адрес: 152025 г. Переславль-Залесский Ярославской обл., ул. Магистральная, д. 43.

Телефоны: (8-48535) 6-09-03, 6-09-04.

Электронная почта: deti @ deti.pereslavl.ru

Утверждена приказом директора школы:

№ _____ от «__» _____ 201__ года

Директор школы: _____

Головкина Т. М.

Рабочая программа
учебного курса ритмика в 1 классе
2016__ / __17__ учебный год

**Учителя музыки
Калининой Ю.Ю.**

Пояснительная записка.

Исходными документами для составления учебного курса «Ритмика» являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт для детей с умственной отсталостью.
3. Примерная АООП для детей с умственной отсталостью.

Танец, мимика и жест, как и музыка, являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Язык человеческого тела может дать сведений подчас больше сказанных слов. Если чувства и переживания воплощаются в экспрессивном жесте, движении, танце, то они становятся зеркалом внутреннего, душевного состояния человека. Язык жеста столь же непереволим на язык вербальных определений, сколь и язык музыки, потому что оба эти вида коммуникаций являются функцией деятельности правого полушария мозга, ответственного за целостное, эмоционально-образное восприятие мира. Благодаря своей непереволимости язык танца, музыки может проникать, согласно концепции К.Г.Юнга, в глубокие сферы бессознательного, извлекать и выявлять в нём подавленные влечения, желания и конфликты и делать их доступными для осознания и катарсической разрядки.

На тесную связь психических переживаний и слуховых ощущений с мышечными ощущениями указывал в своих исследованиях великий русский физиолог В.М.Сеченов в своём классическом труде «Рефлексы головного мозга». На этом же принципе построена и биоэнергетическая теория телесной терапии В.Райха и А.Лоуэна, суть которой заключается в том, что психические травмы «зажимаются» в мышечном панцире, затрудняя свободное выражение эмоций. Воздействуя на зажатые мышцы при помощи физических упражнений, можно ослабить мышечную «бронь» и извлечь заторможенные эмоции. Гибкое тело оказывается более способным к широкому и богатому спектру эмоциональных переживаний. Знаменитая система К.С.Станиславского построена на методе физических действий. При помощи их актёр может вызывать в себе любые эмоциональные состояния, если он сумеет совершить необходимые физические действия, сопровождающие эти состояния. Поэтому расширение репертуара эмоций всегда тесно связывается с расширением круга физических движений. Овладение новыми позами и движениями означает и овладение новыми чувствами, что в свою очередь способствует личностному росту.

Мышление, сознание, а значит, и обучение – функция мозга как целого. Симметричные области правого и левого полушарий выполняют различные функции. Правое полушарие мозга контролирует левую половину тела и ощущения, получаемые через левый глаз и ухо. Подобным же образом левое полушарие головного мозга контролирует правую сторону тела. Когда одна сторона тела регулирует деятельность, другая сторона может находиться либо в состоянии взаимодействия и координации, либо «отключаться» и блокировать интеграцию. Следовательно, для функционирования мозга как единого целого, необходимо сотрудничество полушарий, «диалог» между ними. Различные движения, основанные на произвольности, эмоциональности, в синтезе с музыкой способны интегрировать и усиливать

межполушарные связи. Чем больше движений и интенсивнее деятельность, тем больше устанавливается паттернов (базовых связей), на основе которых формируется дальнейшее учение. Движение и танец также помогают детям устанавливать дружеские связи, что имеет психотерапевтическое значение. Телесный контакт позитивно влияет на развитие чувств.

Танцы, упражнения содержат в себе пространственно-формообразующий элемент. Постоянная смена направления движения способствует осознанию пространства и себя в нём. Многие упражнения, танцевальные движения вырабатывают ощущение и осознание своего тела.

Комплексы упражнений составлены на основе методических рекомендаций, данных в программе по ритмике Айдарбековой, а также на основе методических пособий по ритмике, по обучению танцам и танцетерапии следующих авторов: Рудневой С.Д.; Фиш Э.М.; Барышниковой Т.; Ерохиной О.В.; Черемновой Е.Ю.; Бурениной А.И.; Деннисон П.И. и Деннисон Г.И.

№	класс	Количество часов в четверти				Всего часов
		1	2	3	4	
1	1	8	8	9	8	33

Поурочная программа по ритмике 1 класс. 1 час в (неделю)

1 четверть

1 урок

А. Музыкально-пространственные композиции:

Игра «Быстро по местам!»

1. Построить детей в шеренгу («птички на веточке»). Каждый ребёнок называет по имени рядом стоящих детей, справа и слева, взяв их за руку.
2. Знакомство с правилами игры: какие речевые сигналы, какие движения, какая музыка.
3. Учитель показывает движения: ходьба бодрым шагом и лёгкий бег; перестроения: свободное передвижение по залу и построение в шеренгу.
4. Игра.

Б. Упражнения для общего развития и упражнения на координацию движений:

1. Построение круга: дети берутся за руки, образуя небольшой круг (гнездо для птичек, которые сидели на ветке), затем, двигаясь спиной, разрывают руки и образуют широкий круг (солнышко, которое греет птичек).
2. Игра «Да и нет»: учитель задаёт простые вопросы, на которые дети могут ответить сначала «да», а затем – «нет» (наклоны вперёд-назад и повороты головы).
3. Игра «Ай-яй-яй» - покачивания головы из стороны в сторону (птичек хочет обидеть кошечка).

В. Упражнения у хореографического станка: -

Г. Упражнения для развития кистей рук:

1. «Позовём кошечку» - быстрое сгибание и разгибание пальцев рук.

Д. «Гимнастика мозга»

1. Скрещивание рук на коленях (кошечка показывает фокус: то одна лапка сверху, то – другая).

Е. Танцевальные движения:

1. Простой хороводный шаг. Дети вновь берутся за руки и идут мягко, как кошечка, по кругу под музыку. (Хоровод «Как у наших у ворот», без пения).

Ж. Муз. игра:

«Руки вверх» - развитие скорости реакции на окончание и возобновления звучания музыки.

2 урок

А. Музыкально-пространственные композиции:

1. Построение шеренги без помощи учителя. Каждый должен назвать детей, которые стоят справа, слева.
 1. Совместное повторение правил и движений.
 2. Игра.

Б. Упражнения для общего развития:

1. Построение круга.
2. Наклоны головы вперёд-назад, влево-вправо, знакомство с музыкальным сопровождением.
3. Повороты головы в стороны, знакомство с музыкальным сопровождением.
4. «Паровозик» - круговые движения плечами с ритмичным проговариванием слога «чух».
5. Упражнения для рук: смена положения рук по словесной команде и показу учителя вперёд – вверх - в стороны - вниз.

В. Упражнения у хореографического станка: -

Г. Упражнения для развития кистей рук:

1. «Зовём кошечку».
2. «Гладить кошку» - разведение и сведение кистей рук (поглаживающие движения по коленям) – знакомство.

Д. «Гимнастика мозга»:

1. Скрещивание рук на коленях в чередовании с параллельным положением в очень медленном темпе, без музыкального сопровождения, фиксируя каждое положение и ощущение рук.

Е. Танцевальные движения:

1. Движение простым хороводным шагом со сменой направления, сопровождая движение пением – первый куплет. («Как у наших у ворот»).

2. Прохлопать и протопать ритмический рисунок в медленном темпе: I I III.

Ж. Музыкальная игра:

«Тихие и громкие» - игра с детскими музыкальными инструментами на смену динамики.

3 урок

А. Музыкально-пространственные композиции:

«В походе» - ходьба бодрим маршевым шагом колонной за учителем по периметру зала, под музыкальное сопровождение. («Бодро и задорно шагаем по тропинке друг за другом в гости к...»).

Б. Упражнения для общего развития и упражнения на координацию движений:

1. Построить круг, продолжая двигаться бодрим шагом – пришли на полянку в лесу, где будем делать бодрящую зарядку.
2. Наклоны и повороты головы, без остановки, чередуя – под музыкальное сопровождение.
3. «Паровозики» вперёд и назад – под музыкальное сопровождение.
4. Упражнения для рук: смена положения рук вперёд – вверх – в стороны – вниз. Дети вместе с учителем проговаривают направления движения рук. Темп несколько быстрее, чем на предыдущих уроках.
5. Упражнение на координацию движений рук: одна – вверх, другая – вниз. (Мы переплываем, вплавь, речку, которая попалась нам на пути.)
6. «Ванька, встань-ка» - наклоны туловища в стороны. (Пришли в гости к... Ваньке). Наклоны сопровождаются словами: «Ванька, встань-ка».
7. Наклоны туловища вперёд. (Соревнуемся с Ванюшей, кто ниже сделает наклон и больше наберёт ягод.) Без музыкального сопровождения, считаем ягоды.

В. Упражнения у хореографического станка: -

Г. Упражнения для развития кистей рук:

1. «Собираем ягодки» - кисть руки превращается в гроздь ягод, которые и соберём в лукошко. Лукошко тоже изобразить двумя руками.
2. «Позовём кошку», чтобы угостить.
3. «Гладить кошку».

Д. «Гимнастика мозга»

Скрещивание рук на коленях под музыкальное сопровождение более быстрого темпа.

Е. Танцевальные движения:

1. Движение простым хороводным шагом под музыку с пением со сменой направления движения – первый куплет. («Как у наших у ворот»).
2. Пение с прохлопыванием ритмического рисунка под музыку – второй куплет. («Как у наших у ворот»).
3. Топающий шаг и тройной притоп с проговариванием текста третьего куплета. («Как у наших у ворот»).

Ж. Музыкальная игра:

«Мыши и кот» - передача тихой и громкой динамики в движении.

4 урок

А. Музыкально-пространственные композиции:

«В походе» - смена движения бодрим шагом колонной за учителем лёгким бегом на полупальцах в рассыпную по залу. Возобновление движения маршевым шагом в колонне по звуковому сигналу.

Б. Упражнения для общего развития и упражнения на координацию движений:

1. Построение круга.
2. Наклоны и повороты головы, «паровозики» – под музыкальное сопровождение.
3. Упражнения для рук: смена положения рук и на координацию рук – повторить и объединить под музыкальное сопровождение.
4. «Ванька, встань-ка» - наклоны в стороны – повторить и выполнить под музыкальное сопровождение.
5. Наклоны вперёд – повторить и выполнить под музыкальное сопровождение.

В. Упражнения у хореографического станка:

1. Как правильно встать у станка.
2. «Лодочка» - знакомство с шестой позицией ног - потянуться на носочки (кто выше), не разъединяя пяток (чтобы лодочка не «прохудилась» и не утонула), и перекатиться на пяточки (лодочка плывёт по волнам).

Г. Упражнения для развития кистей рук:

1. «Позовём и погладим кошечку» - с импровизированным речевым сопровождением.
2. «Соберём ягодки» - с речевым сопровождением. Дети повторяют слова за учителем.

Д. «Гимнастика мозга»

Скрещивание рук на коленях, как на предыдущем уроке.

Е. Танцевальные движения и танцы:

1. Хоровод «Как у наших у ворот» - исполнение первых трёх куплетов.
2. «Ковырялока» - повторение в медленном темпе с проговариванием текста четвертого куплета хоровода.

Ж. Музыкальная игра:

«В каком направлении?» - смена направления передачи предмета по кругу по звуковому сигналу.

5 урок

А. Музыкально-пространственные композиции:

Игра «Регулировщик»:

1. Знакомство с понятием «регулировщик».
2. Построение парами (водитель и пассажир) в центре зала.
3. Определение дистанции между «машинками», которую необходимо будет сохранять при движении вперёд и назад.
4. Знакомство с сигналами «регулировщика» (учителя): «вперёд», «назад» и «на месте». И с соответствующими им, разрешёнными движениями.
5. Игра.

Б. Упражнения для общего развития и упражнения на координацию движений:

1. Построение круга из колонны парами.
2. Повторение последовательности всех упражнений: наклоны и повороты головы, «паровозики», упражнения для рук и наклоны туловища.
3. Выполнение упражнений в комплексе, без остановок, под музыкальное сопровождение.

В. Упражнения у хореографического станка:

1. Правильно встать у станка.
2. «Лодочка» - выполнение перекатов с носочков на пяточки под музыкальное сопровождение.
3. «Часики» - вторая невыворотная широкая позиция ног, покачивания с ноги на ногу – знакомство.

Г. Упражнения для развития кистей рук:

1. «Позовём и погладим кошечку».
2. «Коготки» - одновременное сжимание и разжимание кулачков, поговаривая: «Мур – мур - мур».
3. «Собираем ягодки» - выполнение упражнения с речевым сопровождением.

Д. «Гимнастика мозга»:

Скрещивание рук на коленях в соответствии с музыкальным сопровождением.

Е. Танцевальные движения и танцы:

1. Хоровод «Как у наших у ворот» - повторение движений и исполнение первых четырёх куплетов.
2. Вытягивание носочка, напевая текст запева пятого куплета, и выставление пяточек, напевая припев пятого куплета.

Ж. Музыкальная игра:

«Ладушки» - выполнение движений руками за учителем в медленном темпе, запоминая текст.

6 урок

А. Музыкально-пространственные композиции:

Игра «Регулировщик»:

1. Построение парами.
2. Повторение сигналов «вперёд», «назад» и «на месте».
3. Игра под музыкальное сопровождение с использованием перечисленных выше направлений (небольшой фрагмент).
4. Повторение сигналов «влево», «вправо» и «на месте».
5. Игра под музыкальное сопровождение с использованием движений влево и вправо (небольшой фрагмент).
6. Игра под музыкальное сопровождение с использованием всех направлений.

Б. Упражнения для общего развития и упражнения на координацию движений:

Построение круга и выполнение всего комплекса упражнений.

В. Упражнения у хореографического станка:

1. «Лодочка» и «Часики» - выполняются под одно музыкальное сопровождение, чередуясь.
2. Освоение позиций рук. Встать в позицию «куколка» на расстоянии шага от станка, лицом к зеркалу. Медленно перевести руки из нулевой позиции в первую – «арбуз». Зафиксировать.

Г. Упражнения для развития кистей рук:

1. «Позовём и погладим кошечку»
2. «Коготки».
3. «Собираем ягодки».
4. «Стряхнуть водичку» - расслабляющие движения для кисти – знакомство.

Д. «Гимнастика мозга»:

Выполнение перекрёстных движений в соответствии с музыкальным сопровождением.

Е. Танцевальные движения и танцы:

1. Вспомнить содержание песни: «Как у наших у ворот». Исполнить хоровод под музыкальное сопровождение, с пением.
2. Подскок на месте – знакомство с новым танцевальным элементом.

Ж. Музыкальная игра:

«Дождик» (рус.нар.закличка) - повторение движений и текста за учителем в медленном темпе.

7 урок

А. Музыкально-пространственные композиции:

Игра «Ведущие, вперёд!»:

1. Построение в колонну.

2. Движение по кругу за направляющим бодрым шагом.
3. Образовать цепочку.
4. Движение лёгким бегом за направляющим в цепочке.
5. Смена вида движения в соответствии с характером музыкального сопровождения.

Б. Упражнения для общего развития:

Построение круга и выполнение комплекса упражнений – работа над амплитудой движений.

В. Упражнения у хореографического станка:

1. «Лодочка» и «Часики» выполняются в чередовании под музыкальное сопровождение.
2. «Лошадка» - высокий подъём колена вперёд, стоя лицом к станку, фиксация позы.
3. Освоение позиций рук – плавно переводить руки в позиции: 0 – 1 – 3- 1 – 0 – под музыкальное сопровождение медленного темпа.

Г. Упражнения для развития кистей:

Выполняется весь комплекс упражнений с речевым сопровождением детей.

Д. «Гимнастика мозга»:

Скрещивание рук со сменой темпа.

Е. Танцевальные движения, танцы:

1. Лёгкие поскоки в кругу со сменой направления движения – под музыкальное сопровождение.
2. Приставной шаг вперёд и назад, тройные притопы и хлопки в ритме: I I I.
3. Исполнение хоровода «Как у наших у ворот».

Ж. Музыкальная игра:

«Наши ручки» - знакомство.

8 урок

А. Музыкально-пространственные композиции:

Игра «Ведущие, вперёд!»

Б. Упражнения для общего развития и упражнения на координацию движений:

Ритмичное, динамичное выполнение комплекса упражнений.

В. Упражнения у хореографического станка:

1. «Лодочка» и «Часики».
2. «Лошадка» - выполняется с речевым и музыкальным сопровождением в умеренном темпе.
3. «Танец с платочком» - освоение 0, 1, 3 позиций рук.

Г. Упражнения для развития кистей рук: -

Д. «Гимнастика мозга»: -

Е. Танцевальные движения и танцы:

1. «Танец Чебурашки» - разучивание движений и содержания первого куплета.
2. Танец «Весёлые дети» - исполнение.

Ж. Музыкальная игра:

1. «Ручки вперёд и назад» - разучивание.
2. «Наши ручки» - со сменой темпа.

9 урок (дон)

А. Музыкально-пространственные композиции:

Игра «Проходить в воротики»:

1. Построение парами.
2. Разбить пары на первые и вторые.
3. Показ, как делать «воротики», и объяснение, в какой момент, какие пары должны их делать.
4. Движение по залу выполняют только первые или только вторые пары, без музыкального сопровождения, по словесной инструкции и командам учителя.

Б. Упражнения для общего развития и развития координации движений:

Комплекс.

В. Упражнения у хореографического станка:

1. «Лодочка» и «Часики».
2. «Лошадка».
3. «Танец с платочками» - немного отойдя от станка.

Г. Упражнения для развития кистей рук: -

Д. «Гимнастика мозга»: -

Е. Танцы:

1. «Танец Чебурашки» - первый куплет – исполнение движений, подпевая под фонограмму.
2. «Танец Чебурашки» - второй куплет – закрепление.
3. «Танец Чебурашки» - третий куплет – знакомство.
4. «Весёлые дети» - исполнение.

Ж. Музыкальная игра:

«Ручки и голова» - знакомство.

2 четверть

1 урок

А. Музыкально-пространственные композиции и освоение основных движений:

«Лошадка»:

1. Показать на месте, как высоко лошадка поднимает колено.
2. Показать на месте, как изобразить копытце, вытянув носочек.
3. Движение высоким шагом с остановкой колонной за учителем, без музыкального сопровождения.

Б. Упражнения для общего развития и развития координации движений:

1. Свободное распределение по залу (рассыпался горошек).
2. Потягивание вверх, с хлопком над головой – знакомство с и.п., выполнение в медленном темпе.
3. Наклоны туловища в стороны – повторение. («Ванька, встань-ка»).
4. Повороты в стороны – знакомство с и.п., выполнение в медленном темпе, с фиксацией в крайних точках.
5. Подъём согнутой в колене ноги вперёд, как в упражнении «Лошадка».
6. Наклон вперёд – знакомство с и.п., фиксация положения ног и корпуса при наклоне.
7. Приседания – знакомство.
8. Прыжки на двух ногах. – свободное движение под музыкальное сопровождение.

В. Упражнения у хореографического станка: -

Г. Упражнения для развития кистей рук, подготовка к игре на д.м.и.:

«Утречко»:

1. Знакомство с пальчиками: Большой, Указка, Серёдка, Сиротка, Крошка Митрошка.
2. Нарисовать движением, как наступает утро, плавные, потягивающиеся движения сопровождаются текстом: «Утро настало, солнышко встало».

Д. «Гимнастика мозга»:

Повторение упражнения из первой четверти.

Е. Танцевальные элементы, танец:

1. Построение круга.
2. Хоровод с лентами: простой хороводный (мягкий) шаг – в движении по кругу влево и вправо с пением первого куплета песни «Во поле берёзка стояла». Следить за тем, чтобы дети ставили ногу с носка.

Ж. Музыкальная игра:

1. «Кружки и стайки» - лёгкие прыжки на двух ногах по малому кругу (птички в гнёздышке).

2 урок

А. Музыкально-пространственные композиции и освоение основных движений:

«Лошадка в цирке»:

1. Повторить, как лошадка поднимает колени, и как изобразить копытце.
2. Создать образ – лошадка кивает головой и бьёт копытом.
3. Движение высоким шагом под музыкальное сопровождение по кругу, за учителем колонной.

Б. Упражнения для общего развития и развития координации движений:

Повторяется весь комплекс упражнений, под музыкальное сопровождение.

В. Упражнения у хореографического станка:

1. Правильная постановка у станка.
2. Шестая позиция ног.
3. Releve, demi plie в шестой позиции выполняются под музыкальное сопровождение.

Г. Упражнения для развития кистей рук:

«Утречко»:

Упражнение выполняется с речевым сопровождением, дети вместе с учителем, для каждой руки.

Д. «Гимнастика мозга»:

«Игра с водой» - разучивание первой, медленной, части: сидя на полу, скрещивание рук перед собой и отведение их назад.

Е. Танец:

1. Построение круга.
2. Повторение движений первого куплета хоровода «Во поле берёзка стояла», выполнение с пением.
3. Разучивание движений второго куплета - наклоны в стороны с поднятыми вверх руками.
4. Повторение движений с пением третьего куплета.

Ж. Музыкальная игра:

«Кружки и стайки»:

1. Построение малого круга вокруг обруча – гнёздышка.
2. Выполнение лёгких прыжков на двух ногах по малому кругу, под музыкальное сопровождение (первая часть упражнения).
3. Движение мягким, осторожным шагом в стайке, под музыкальное сопровождение (вторая часть упражнения).
4. Вновь построить малый круг вокруг обруча, в другом конце зала – птички клюют зёрнышки в птичьей столовой (третья часть упражнения).

3 урок

А. Музыкально-пространственные композиции и освоение основных движений:

1. «Лошадка в цирке» - лошадка кивает головой, бьёт копытцем и идёт высоким шагом, готовится к выступлению.

2. «Птички» - дети выполняют четыре лёгких прыжка на двух ногах, руки как крылышки в стороны – вниз, на следующие четыре такта приседают и замирают.

Б. Упражнения для общего развития и развития координации движений:

Выполняется комплекс упражнений с предыдущих уроков.

В. Упражнения у хореографического станка:

1. Releve, demi plie из шестой позиции ног – под музыкальное сопровождение.
2. Первая позиция ног – знакомство.

Г. Упражнения для развития кистей рук:

Знакомство с русской народной прибауткой «Сорока», с движениями.

Д. «Гимнастика мозга»:

Упражнение «Игра с водой»:

1. Медленная, широкая часть выполняется под музыкальное сопровождение.
2. Знакомство с перекрестными движениями второй, подвижной части.

Е. Танец:

Хоровод «Во поле берёзка стояла»:

1. Знакомство с движениями шестого куплета.
2. Исполнение первых пяти куплетов под пение – без музыкального сопровождения.

Ж. Музыкальная игра:

Игра «Кружки и стайки» - под простое двухчастное музыкальное сопровождение, которое повторяется несколько раз.

4 урок

А. Музыкально-пространственные композиции и освоение основных движений:

1. «Лошадка» - высокий шаг.
2. «Птички» - чередование прыжков на двух ногах и лёгкого бега в соответствии с музыкальным сопровождением

Б. Упражнения для общего развития и развития координации движений:

1. Комплекс упражнений – прислушивание к словесным инструкциям фонограммы.
2. Танцевальное упражнение на освоение позиций рук с платочками – повторить с уроков первой четверти.

В. Упражнения у хореографического станка:

1. Releve, demi plie из шестой позиции – под музыкальное сопровождение.
2. Releve, demi plie из первой позиции – закрепление.

Г. Упражнения для развития кистей рук:

«Сорока» - дети проговаривают текст вместе с учителем и выполняют соответствующие движения руками.

Д. «Гимнастика мозга»:

Упражнение «Игра с водой» - соединение двух частей.

Е. Танец:

Хоровод «Во поле берёзка стояла» - исполнение под музыкальное сопровождение с имитацией игры на балалайке в конце хоровода.

Ж. Музыкальная игра:

«Кружки и стайки» - передача в движении образа.

5 урок

А. Музыкально-пространственные композиции и освоение основных движений:

1. «Птички» - чередование прыжков на двух ногах и лёгкого бега.

2. «Маме надо отдыхать» - ходьба на носочках под музыку плавного характера в высоком регистре.

Б. Упражнения для общего развития и развития координации движений:

1. Комплекс упражнений.

2. Чередование позиций рук: 0 – 1 – 2 – 1 – 0 - с платочками, под музыкальное сопровождение.

В. Упражнения у хореографического станка:

Releve, demi plie из шестой и первой позиций – под музыкальное сопровождение.

Г. Упражнения для развития кистей рук:

«Утята» - шепотка.

Д. «Гимнастика мозга»:

«Игра с водой».

Е. Танец:

«Во поле берёзка стояла» - в хоровод вводятся детские свирели.

Ж. Музыкальная игра:

«Ищи!» - знакомство с первой частью.

6 урок

А. Музыкально-пространственные композиции и освоение основных движений:

1. «Птички».

2. «Пяточки и носочки» - ходьба на пяточках и носочках, проговаривая текст.

Б. Упражнения для общего развития:

1. Комплекс упражнений.

2. Танцевальное упражнение с платочками на усвоение позиций рук «Куклы».

В. Упражнения у хореографического станка:

1. Releve, demi plie из шестой, первой позиций – под музыкальное сопровождение.

2. Releve, demi plie из второй позиции – знакомство.
 3. «Уходи от нас усталость» - перекрестные, расслабляющие движения ногами, с речевым сопровождением.
- Г. Упражнения для развития кистей рук:
1. «Сорока».
 2. «Утята» - соединение пальцев рук в щепотку, с речевым сопровождением.
- Д. «Гимнастика мозга»:
«Игра с водой» - самостоятельное выполнение с наибольшей амплитудой движений.
- Е. Танец:
«Плюшевый медвежонок» - разучивание некоторых подражательных движений.
- Ж. Музыкальная игра:
«Ищи!» - знакомство с игрой до конца.

7-8 урок

- А. Музыкально-пространственные композиции и освоение основных движений:
1. «Птички».
 2. «Пяточки и носочки».
- Б. Упражнения для общего развития и развития координации движений:
1. Комплекс упражнений.
 2. «Кукла».
- В. Упражнения у хореографического станка:
1. Releve, demi plie из: шестой, первой, второй позиций – под музыкальное сопровождение.
 2. «Уходи от нас усталость».
- Г. Упражнения для развития кистей рук:
«Пальчики здороваются» - поочерёдное соединение пальцев каждой руки с большим, называя каждый пальчик.
- Д. «Гимнастика мозга»:
«Игра с водой».
- Е. Танец:
«Плюшевый медвежонок» - исполнение танцевальных движений в соответствии с музыкальным сопровождением и текстом песни.
- Ж. Музыкальная игра:
«Ищи!»

3 четверть

1 урок

А. Музыкально-пространственные композиции и освоение основных движений:

1. «Шагаем как солдаты» - движение бодрым шагом за учителем по периметру зала.

Б. Упражнения для общего развития и развития координации движений:

1. Потягивания с переключением малого мяча из руки в руку за спиной – знакомство.

2. Переключением мяча из руки в руку с помощью поворота в сторону – знакомство.

3. Переключением мяча из руки в руку под согнутыми коленями в положении «сидя на полу» - знакомство.

2. Удары мячом об пол, без хлопка – знакомство.

3. Приседания с переключением мяча под коленями – знакомство.

4. Прыжки: три прыжка на месте, четвёртый – через мяч – знакомство.

5. Перемена с ноги на ногу – подготовительное упражнение к острому шагу – в очень медленном темпе, без музыкального сопровождения.

В. Упражнения у хореографического станка:

1. Первая позиция ног – удержание позы.

2. Вторая позиция ног – удержание позы.

Г. Упражнения для развития кистей рук, подготовка к игре на детских музыкальных инструментах:

1. «Лиса идёт» - передача кистями рук походки лисы.

Д. «Гимнастика мозга»: -

Е. Танец:

1. Боковой приставной шаг – знакомство.

Ж. Музыкальные игры:

«Передача платочка» - подбор свободных плясовых движений.

2 урок

А. Музыкально-пространственные композиции и освоение основных движений:

«Шагаем, как солдаты» – движение бодрым шагом по периметру зала, за учителем, сохраняя дистанцию, ставя ногу с носка и поднимая колени.

Б. Упражнения для общего развития и развития координации движений:

1. Потягивания с переключением мяча из руки в руку за спиной – следить, чтобы дети выпрямляли обе руки вперёд.

2. Переключением мяча из руки в руку с помощью поворота в сторону – следить, чтобы дети выполняли поворот, а не переключали мяч перед собой.

3. Перекладывание мяча из руки в руку под согнутыми коленями, в положении «сидя на полу» - обратить внимание, чтобы дети перекладывали мяч из руки в руку, а не просто прятали мяч под колени.
4. Удары мяча об пол – следить, чтобы дети мяч с силой бросали мяч перед собой, а не посылали его вперёд.
5. Приседания с перекладыванием мяча под коленями, не отрывая стоп от пола и делая небольшой наклон вперёд.
6. Наклоны вперёд в положении «сидя на полу», касаясь мячом пола – обратить внимание детей на то, чтобы они старались не сгибать ноги в коленях при наклоне вперёд.
7. Прыжки: три прыжка на месте, четвёртый – в сторону, через мяч – без остановки.
8. «Силачи» - пружинное упражнение для рук – одновременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах из положения «руки в стороны» - знакомство, без музыкального сопровождения, по показу учителя.

В. Упражнения у хореографического станка:

Первая и вторая позиции ног – удержание поз и чередование.

Г. Упражнения для развития кистей рук, подготовка к игре на детских музыкальных инструментах:

1. «Лиса идёт важно по лесу» - передача образа движением ладоней.
2. «Лиса подкрадывается, почуяв зайчика» - передача образа руками, позой тела.
3. «Ругаем лису» - погрозить указательным пальцем, выделяя его из кулачка.

Д. «Гимнастика мозга»: -

Е. Танец:

Боковой приставной шаг с речевым сопровождением.

Ж. Музыкальная игра:

«Передача платочка» - объединение двух частей.

3 урок

А. Музыкально-пространственные композиции и освоение основных движений:

Бодрый шаг – движение колонной по периметру зала, обходя углы зала держа в вытянутой вперёд руке флажок.

Б. Упражнения для общего развития и развития координации движений:

1. Потягивания с перекладыванием мяча из руки в руку за спиной – в ритме музыкального сопровождения.
2. Перекладывание мяча из руки в руку с помощью поворота в сторону – в соответствии с музыкальным сопровождением.
3. Перекладывание мяча из руки в руку под согнутыми коленями в положении «сидя на полу» - в темпе музыкального сопровождения.
4. Удары мяча об пол – под музыкальное сопровождение трёхдольного размера.
5. Приседания с перекладыванием мяча под коленями – в темпе музыкального сопровождения.
6. Наклоны вперёд в положении «сидя на полу», касание мячом пола – под музыкальное сопровождение.
7. Прыжки: три прыжка на месте, четвёртый – через мяч – в темпе и ритме музыки.

8. Одновременное пружинное упражнение для рук – под речевое сопровождение.
 9. Переминание с ноги на ногу – подготовительное упражнение к острому шагу – знакомство.
- В. Упражнение у хореографического станка:
1. Первая и вторая позиции ног – повторение, удержание позы.
 2. *Battement tendu* в сторону – знакомство.
- Г. Упражнения для развития кистей рук, подготовка к игре на детских музыкальных инструментах:
1. «Лиса идёт по лесу» - под речевое сопровождение.
 2. «Лиса подкрадывается» - под речевое сопровождение.
 3. «Ругаем лису, грозя указательным пальчиком» - под речевое сопровождение.
 4. «Зайчик боится лисы» - изобразить двумя пальцами дрожь ушей зайца.
- Д. «Гимнастика мозга»: -
- Е. Танец:
1. Боковой приставной шаг – под речевое и музыкальное сопровождение.
 2. Боковой галоп - знакомство.
- Ж. Музыкальная игра:
«Имена» – произнести своё имя тихой динамикой, затем громкой динамикой.

4 урок

- А. Музыкально-пространственные композиции и освоение основных движений:
1. Бодрый шаг – движение маршевым шагом колонной по одному по периметру зала, держа в вытянутой вперёд руке флажок.
 2. «Паровозик» - знакомство с топающим шагом.
- Б. Упражнения для общего развития и развития координации движений:
1. Потягивания с переключением малого мяча из руки в руку за спиной – под музыкальное сопровождение, обращать внимание детей на плавность и синхронность движений.
 2. Переключением мяча из руки в руку с помощью поворота в сторону – под музыкальное сопровождение, обращать внимание детей на отчётливость поворота в сторону и синхронность движений.
 3. Переключением мяча из руки в руку под согнутыми коленями в положении «сидя на полу» - под музыкальное сопровождение, обращать внимание детей на плавность и синхронность движений.
 4. Удары мячом об пол с хлопком – без музыкального сопровождения, ввести на вторую долю хлопков в ладоши.
 5. Приседания с переключением мяча под коленями – под музыкальное сопровождение, следить, чтобы дети выполняли одновременно с приседанием на полной стопе небольшой наклон вперёд.

6. Наклоны вперёд в положении «сидя на полу, широко расставив ноги», касание мячом пола – под музыкальное сопровождение, обратить внимание детей, что наклон необходимо делать как можно ниже, при этом не сгибать колени.
 7. Прыжки – под музыкальное сопровождение, следить за последовательностью и ритмичностью прыжков.
 8. Одновременное пружинное упражнение для рук – под музыкальное сопровождение.
 9. Пружинное упражнение для ног – полуприсед поочерёдно на каждой ноге – знакомство.
 10. Подготовительное упражнение к острому шагу – медленный переход из стойки на полупальцах на двух ногах в стойку на полупальцах на одной ноге, вторая опускается на полную стопу. – без музыкального сопровождения.
- В. Упражнения у хореографического станка:
1. Первая позиция ног – удержание позы.
 2. Перевод ноги из первой позиции во вторую с помощью battement tendu в сторону.
 3. Вторая позиция ног – удержание позы.
 4. Перевод ноги из второй позиции в первую с помощью battement tendu в сторону.
- Г. Упражнения для развития кистей рук, подготовка к игре на детских музыкальных инструментах:
1. «Лиса идёт по лесу» - кисть.
 2. «Лиса подкрадывается» - вся рука.
 3. «Грозим лисе» - выделение указательного пальца из кулачка.
 4. «Зайчик дрожит» - выделение указательного и среднего пальцев.
 5. «Травка прогоняет лису» - выделение указательного, среднего и безымянного пальцев, коротко произносить звук «ш», на коротком дыхании и тихой динамике.
 6. «Кустик растёт и прогоняет лису» - присоединить мизинец, вытянуть руки высоко вверх и протянуть на долгом дыхании и громкой динамике звук «ш».
- Д. «Гимнастика мозга»: -
- Е. Танец:
1. Боковой приставной шаг – под музыкальное и речевое сопровождение.
 2. Боковой галоп – под музыкальное сопровождение, со сменой направления.
- Ж. Музыкальная игра:
- «Имена» – каждый должен произнести своё имя друг за другом, чередуя динамику: громко – тихо.

5 урок

А. Музыкально-пространственные композиции и освоение основных движений:

1. Бодрый шаг с флажками.
2. «Паровозик» - топающий шаг с продвижением вперёд – под речевое сопровождение: «Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу».

Б. Упражнения для общего развития и развития координации движений:

1. Потягивания с переключением малого мяча из руки в руку за спиной – под музыкальное сопровождение.
2. Переключением мяча из руки в руку с помощью поворота в сторону – под музыкальное сопровождение.
3. Переключением мяча из руки в руку под согнутыми коленями в положении «сидя на полу» - под музыкальное сопровождение.
4. Удары мяча об пол с хлопком – под речевое сопровождение - трёхдольный счёт.
5. Приседания с переключением мяча под коленями – под музыкальное сопровождение.
6. Наклоны вперёд в положении «сидя на полу с широко расставленными ногами» - под музыкальное сопровождение.
7. Прыжки – под музыкальное сопровождение.
8. Поочерёдное пружинное упражнение для рук – под музыкальное сопровождение, в умеренном темпе.
9. Пружинное упражнение для ног – под музыкальное сопровождение.
10. Переминание с ноги на ногу – без музыкального сопровождения, в медленном темпе.
11. Подпрыгивание на одной ноге – подготовительное упражнение к прыжкам – знакомство.

В. Упражнения у хореографического станка:

Плавный перевод ноги из первой во вторую, из второй – в первую позиции с помощью *battement tendu* в сторону – под музыкальное сопровождение. В медленном темпе.

Г. Упражнения для развития кистей рук. Подготовка к игре на детских музыкальных инструментах:

1. «Лиса идёт по лесу».
2. «Лиса подкрадывается».
3. «Грозим лисе».
4. «Зайчик дрожит».
5. «Травка прогоняет лису» - речевое сопровождение: короткое «ш».
6. «Кустик прогоняет лису» - речевое сопровождение: долгое «ш-ш-ш-ш-ш».
7. «Ёжик пугает лису, фыркает» - речевое сопровождение: короткое «ф».

Д. «Гимнастика мозга»:

«Ножнички» - перекрестные движения руками перед собой – знакомство.

Е. Танец:

Объединение двух видов шагов, чередуя их, в танец – под музыкальное сопровождение двухчастной формы.

Ж. Музыкальная игра:

«Птички» - изобразить в соответствии с характером музыкального сопровождения, как порхают птички, с остановкой музыки – замереть в какой-либо позе и удерживать её в течение паузы.

- А. Музыкально-пространственные композиции и освоение основных движений:
1. Бодрый шаг с флажками.
 2. «Паровозик» - топающий шаг с продвижением вперёд – под речевое сопровождение: «Чух-чух, пыхчу. Пыхчу, ворчу, стоять на месте не хочу. Колёсами стучу, верчу. Садись скорее, прокачу».
- Б. Упражнения для общего развития и развития координации движений:
1. Комплекс общеразвивающих упражнений с малым мячом – под музыкальное сопровождение и речевое сопровождение, где включено.
 2. Поочерёдное и одновременное пружинное упражнение для рук в чередовании – под музыкальное сопровождение.
 3. Пружинное упражнение для ног – под музыкальное сопровождение.
 4. Подпрыгивание с ноги на ногу – подготовительное упражнение к поскокам – без музыкального сопровождения, но в более быстром темпе.
 5. Переминание с ноги на ногу – под музыкальное сопровождение.
- В. Упражнения у хореографического станка:
Чередование первой и второй позиций ног через *battement tendu* в сторону – под музыкальное сопровождение.
- Г. Упражнения для развития кистей рук, подготовка к игре на детских музыкальных инструментах:
«Сказка: про лису, зайца и ежа» - выделение пальцев из кулачка с речевым сопровождением, дети включаются в рассказ.
- Д. «Гимнастика мозга»:
«Ножнички» - перекрестные движения руками вниз - под музыкальное сопровождение.
- Е. Танец:
«Хлопки» - хлопанье в ладоши в ритме музыкального сопровождения.
- Ж. Музыкальная игра:
«Птички» - объединить обе части.

7 урок

- А. Музыкально-пространственные композиции и освоение основных движений:
1. Бодрый шаг с флажками.
 2. «Паровозик» - топающий шаг с продвижением вперёд – под речевое сопровождение.
 3. «Паровозик заблудился» - топающий шаг с продвижением назад – в медленном темпе, следить, чтобы дети не разгибали колени и ставили ногу на полную стопу.
- Б. Упражнения для общего развития и развития координации движений:
1. Комплекс общеразвивающих упражнений с малым мячом – под музыкальное сопровождение.
 2. Пружинные упражнения для рук и для ног в любой последовательности – под музыкальное сопровождение.

3. Переминания с ноги на ногу – под музыкальное сопровождение.
 4. Лёгкие поскоки на месте – под музыкальное сопровождение, в медленном темпе.
- В. Упражнения у хореографического станка:
1. Чередование первой и второй позиций ног через battement tendu в сторону – под музыкальное сопровождение.
 2. Третья позиция ног – знакомство.
- Г. Упражнения для развития кистей рук, подготовка к игре на детских музыкальных инструментах:
«Сказка про: лису, зайца и ёжика» - под речевое сопровождение.
- Д. «Гимнастика мозга»:
«Ножнички» - перекрестные движения руками над головой – под музыкальное сопровождение.
- Е. Танец:
Чередование хлопков: перед собой, с партнёром правыми руками, левыми, обеими – без музыкального сопровождения, в медленном темпе.
- Ж. Музыкальная игра:
«Поскачем» - движение лёгкими поскоками в свободном направлении пока звучит музыка, с остановкой музыки замереть в любой позе.
(Наступает ночь, начинает охоту сова).

8 урок

- А. Музыкально-пространственные композиции и освоение основных движений:
1. Бодрый шаг с флажками – под музыкальное сопровождение.
 2. «Паровозик» - движение топающим шагом вперёд и назад – под речевое сопровождение.
- Б. Упражнения для общего развития и развития координации движений:
1. Комплекс общеразвивающих упражнений с малым мячом – под музыкальное сопровождение.
 2. Пружинные упражнения для рук и для ног – в любой последовательности, под музыкальное сопровождение.
 3. Переминания с ноги на ногу – под музыкальное сопровождение, в более быстром темпе.
- В. Упражнения у хореографического станка:
1. Чередование первой и второй позиций ног через battement tendu simple в сторону – под музыкальное сопровождение.
 2. Третья позиция ног – удержание позы у станка.
- Г. Упражнения для развития кистей рук, подготовка к игре на детских музыкальных инструментах: игра одним пальцем на детском пианино – под музыкальное сопровождение.
- Д. «Гимнастика мозга»:
«Ножнички» - перекрестные движения руками за спиной - под музыкальное сопровождение.
- Е. Танец:
Чередование хлопков в медленном темпе – под музыкальное сопровождение.

Ж. Музыкальная игра:

«Поскачем» - движение лёгкими поскоками по залу в свободных направлениях – под музыкальное сопровождение более оживлённого характера.

9 урок

А. Музыкально-пространственные композиции и освоение основных движений:

1. Бодрый шаг с флажками – под музыкальное сопровождение.
2. «Паровозик» - движение топающим шагом вперёд и назад – под речевое сопровождение, с ускорением.

Б. Упражнения для общего развития и развития координации движений:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений с малым мячом – под музыкальное сопровождение.
2. Пружинные упражнения для рук и для ног – в любой последовательности, под музыкальное сопровождение.
3. Переминания с ноги на ногу – под музыкальное сопровождение, в более быстром темпе.

В. Упражнения у хореографического станка:

Чередование первой, второй и третьей позиций ног через *battement tendu simple* - без музыкального сопровождения.

Г. Упражнения для развития кистей рук, подготовка к игре на детских музыкальных инструментах: игра одним пальцем на детском пианино – под музыкальное сопровождение.

Д. «Гимнастика мозга»:

«Ножнички» - чередование перекрестных движений руками перед собой, внизу, над головой и за спиной – без музыкального сопровождения, в медленном темпе.

Е. Танец:

«Хлопки» - чередование группы хлопков с поскоками по кругу, парами – без музыкального сопровождения.

Ж. Музыкальная игра:

«Кап – кап – кап» - пение с пластическим интонированием.

10 урок

А. Музыкально-пространственные композиции и освоение основных движений:

1. Бодрый шаг с флажками – под музыкальное сопровождение.
2. «Паровозик» - движение топающим шагом вперёд и назад – под речевое сопровождение, с ускорением и замедлением.

Б. Упражнения для общего развития и развития координации движений:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений с малым мячом – под музыкальное сопровождение.
2. Пружинные упражнения для рук и для ног – в любой последовательности, под музыкальное сопровождение.

3. Переминания с ноги на ногу – под музыкальное сопровождение.

В. Упражнения у хореографического станка:

Чередование первой, второй и третьей позиций ног через *battement tendu simple* - под музыкальное сопровождение, в медленном темпе.

Г. Упражнения для развития кистей рук, подготовка к игре на детских музыкальных инструментах:

«Часики» - игра одним пальцем на детском пианино – под музыкальное сопровождение, участие в исполнении, по подгруппам.

Д. «Гимнастика мозга»:

«Ножнички» - чередование перекрестных движений руками перед собой, внизу, над головой и за спиной – под музыкальное сопровождение, в медленном и быстром темпах.

Е. Танец:

«Хлопки» - исполнение танца.

Ж. Музыкальная игра:

«Кап – кап – кап» - пение с пластическим интонированием, по ролям.

4 четверть

1 урок

А. Музыкально-пространственные композиции, освоение основных движений:

1. Бодрый шаг с флажками в руках по периметру зала, строго обходя углы – под музыкальное сопровождение.
2. «Не потеряй пушинку» - ходьба на мягких полупальцах. Идти, как бы держа в руках пушинку – без музыкального сопровождения.

Б. Упражнения для общего развития и развития координации движений:

1. Перестроение из одной колонны в две по расчёту – с помощью учителя, по направляющим.
2. Подъём на носочки, отводя локти назад, с бубном (мешочком) на голове – в медленном темпе.
3. Перекладывание бубна (мешочка) из руки в руку под поднятым вперёд согнутым коленом – в медленном темпе.
4. Повороты туловища в стороны, удерживая бубен (мешочек) на голове – в медленном темпе.
5. Опускание на одно колено, удерживая бубен (мешочек) на голове – в медленном темпе.
6. Выпрямление ноги назад из положения «стоя на четвереньках» - в медленном темпе.
7. Наклоны вперёд на широко расставленных ногах – бубен (мешочек) положить на пол, затем – взять – в медленном темпе.
8. Прыжки на двух ногах и на каждой поочерёдно.
9. Переминания с ноги на ногу – в темпе, под музыкальное сопровождение, повторение.

В. Упражнения у хореографического станка:

1. Постановка корпуса у станка – повторение.
2. Первая, вторая и третья позиции ног – под музыкальное сопровождение, повторение.
3. Пятая позиция ног – знакомство.

- Г. Игра на детских музыкальных инструментах: -
- Д. «Гимнастика мозга»: -
- Е. Танец:
«На лугу» - лёгкие поскоки в свободном движении по залу.
- Ж. Музыкальные игры:
«Великан и гномик» - произносить своё имя низким голосом, как великан.

2 урок

- А. Музыкально-пространственные композиции и освоение основных движений:
 - 1. Ходьба бодрым шагом по периметру зала с флажком в руке, сохраняя колонну и дистанцию в колонне – под музыкальное сопровождение.
 - 2. «Не потеряй пушинку» - ходьба на полупальцах, движение по кругу друг за другом, со сменой руки, как будто держащей пушинку – под музыкальное сопровождение.
- Б. Упражнения для общего развития и развития координации движений:
 - 1. Перестроение из одной колонны в две по расчёту – с помощью учителя, по направляющим, без музыкального сопровождения.
 - 2. Подъём на носочки, отводя локти назад, с бубном (мешочком) на голове – под музыкальное сопровождение.
 - 3. Перекладывание бубна (мешочка) из руки в руку под поднятым вперёд согнутым коленом – под музыкальное сопровождение.
 - 4. Повороты туловища в стороны, удерживая бубен (мешочек) на голове – под музыкальное сопровождение.
 - 5. Опускание на одно колено, удерживая бубен (мешочек) на голове – под музыкальное сопровождение.
 - 6. Выпрямление ноги назад из положения «стоя на четвереньках», без бубна – под музыкальное сопровождение.
 - 7. Наклоны вперёд на широко расставленных ногах – бубен (мешочек) положить на пол, затем взять – под музыкальное сопровождение.
 - 8. Прыжки на двух ногах и на каждой поочерёдно – под музыкальное сопровождение.
 - 9. Переминания с ноги на ногу с небольшим продвижением вперёд – под музыкальное сопровождение.
- В. Упражнения у хореографического станка:
 - 1. Постановка корпуса у станка.
 - 2. Чередование первой, второй и третьей позиций ног через battement tendu – под музыкальное сопровождение.
 - 3. Пятая позиция ног.
 - 4. Встряхивания ног накрест – расслабление мышц ног, «гимнастика мозга».
- Г. Игра на детских музыкальных инструментах: -
- Д. «Гимнастика мозга»: -
- Е. Танец:

«На лугу» - движение лёгкими поскоками в свободных направлениях по залу – под музыкальное сопровождение.

Ж. Музыкальные игры:

«Великан и гномик» - произнести своё имя сначала низким голосом, затем – высоким.

3 урок

А. Музыкально-пространственные композиции и освоение основных движений:

1. «На параде» - под музыкальное сопровождение.
2. «Козлята на прогулке» - ходьба острым шагом, за учителем, по периметру зала – под музыкальное сопровождение.

Б. Упражнения для общего развития и развития координации движений:

1. Перестроение из одной колонны в две, с помощью учителя, по направляющим – под музыкальное сопровождение.
2. Комплекс упражнений для общего развития с бубнами, по показу учителя – под музыкальное сопровождение.

В. Упражнения у хореографического станка:

1. Постановка корпуса у станка.
2. Чередование первой, второй, третьей и пятой позиций ног через *battement tendu* – без музыкального сопровождения.
3. Встряхивание ног накрест – расслабление мышц ног, «гимнастика мозга».

Г. Игра на детских музыкальных инструментах: -

Д. «Гимнастика мозга»: -

Е. Танец:

1. «Куколка» - нулевая позиция рук.
2. «Хлопки» - повторение танца, разученного в третьей четверти – под музыкальное сопровождение.

Ж. Музыкальная игра:

«Котик и козлик» - создание образа котика – под музыкальное сопровождение.

4 урок

А. Музыкально-пространственные композиции и освоение основных движений:

1. «На параде» - под музыкальное сопровождение.
2. «На лошадке» - знакомство с высоким бегом – без музыкального сопровождения.
3. «Козлята на прогулке» - ходьба острым шагом, за учителем, по периметру зала – под музыкальное сопровождение.

Б. Упражнения для общего развития и развития координации движений:

1. Перестроение из одной колонны в две по расчёту, по направляющим – под музыкальное сопровождение.
2. Комплекс упражнений для общего развития с бубнами, по показу учителя – под музыкальное сопровождение.

В. Упражнения у хореографического станка:

1. Постановка корпуса у станка.
2. Чередование первой, второй, третьей и пятой позиций ног через battement tendu – под музыкальное сопровождение, в медленном темпе.
3. Встряхивание ног накрест – расслабление мышц ног, «гимнастика мозга».

Г. Игра на детских музыкальных инструментах:

«Постучи, передай» - простукивание на барабане простейших ритмических рисунков.

Д. «Гимнастика мозга»: -

Е. Танец:

1. «Куколка оживает» - нулевая, первая и третья позиции рук, без музыкального сопровождения.
2. «Кукла-неваляшка» - покачивания с ноги на ногу во второй позиции ног, руки также во второй позиции, притопы – под музыкальное сопровождение.
3. «Хлопки» - исполнение танца.

Ж. Музыкальная игра:

«Котик и козлик» - создание образов котика и козлика.

5 урок.

А. Музыкально-пространственные композиции и освоение основных движений:

1. «На параде» - под музыкальное сопровождение.
2. «На лошадке» - движение высоким бегом – под музыкальное сопровождение, следить, чтобы дети поднимали ноги вперёд.
3. «Козлята на прогулке» - ходьба острым шагом, за учителем, по диагональным линиям зала – под музыкальное сопровождение.
4. «Великаны» - ходьба широким шагом, без музыкального сопровождения, с остановкой на каждом шаге.

Б. Упражнения для общего развития и развития координации движений:

1. Перестроение из одной колонны в две по расчёту, по направляющим – под музыкальное сопровождение.
2. Комплекс упражнений для общего развития с бубнами, по показу учителя – под музыкальное сопровождение.

В. Упражнения у хореографического станка:

1. Постановка корпуса у станка.
2. Чередование первой, второй, третьей и пятой позиций ног через battement tendu – под музыкальное сопровождение, в более быстром темпе.
3. Встряхивание ног накрест – расслабление мышц ног, «гимнастика мозга».

Г. Игра на детских музыкальных инструментах:

«Постучи, передай» - простукивание на барабане ритмических рисунков детских попевок, с проговариванием текста.

Д. «Гимнастика мозга»:

Дотянуться рукой до носочка противоположной ноги в положении «сидя на полу», разведя ноги в стороны – без музыкального сопровождения.

Е. Танец:

«Куколка оживает» - нулевая, первая и третья позиции рук, под музыкальное сопровождение, в медленном темпе.

Ж. Музыкальная игра:

«На чём играем?» - игра на бубнах только тогда, когда в песне речь идёт про звоночки.

6 урок

А. Музыкально-пространственные композиции и освоение основных движений:

1. «На параде» - под музыкальное сопровождение.
2. «На лошадке» - движение высоким бегом – под музыкальное сопровождение, изображая, что в руках уздечка.
3. «Козлята на прогулке» - ходьба острым шагом, за учителем, продольной змейкой – под музыкальное сопровождение.
4. «Великаны» - ходьба широким шагом – под музыкальное сопровождение, двигаясь по широкому кругу.

Б. Упражнения для общего развития и развития координации движений:

1. Перестроение из одной колонны в две по расчёту, по направляющим – под музыкальное сопровождение.
2. Комплекс упражнений для общего развития с бубнами, по показу учителя – под музыкальное сопровождение.
3. Пружинное упражнение для рук – одновременное сгибание и разгибание рук в локтях в стороны – под музыкальное сопровождение.
4. Пружинное упражнение для ног с выставлением ноги вперёд на пятку – знакомство.

В. Упражнения у хореографического станка:

1. Постановка корпуса у станка.
2. Чередование первой, второй, третьей и пятой позиций ног через *battement tendu* – под музыкальное сопровождение.
3. Встряхивание ног накрест – расслабление мышц ног, «гимнастика мозга».

Г. Игра на детских музыкальных инструментах:

«Постучи, передай» - простукивание на барабане ритмических рисунков детских попевок, с проговариванием текста.

Д. «Гимнастика мозга»:

Дотянуться рукой до носочка противоположной ноги в положении «сидя на полу», разведя ноги в стороны – под музыкальное сопровождение медленного темпа.

Е. Танец:

«Куколка оживает» - нулевая, первая и третья позиции рук, наклоны головы в стороны - под музыкальное сопровождение, в медленном темпе, создание образа.

Ж. Музыкальная игра:

«На чём играем?» - игра на детских духовых инструментах только тогда, когда в песне речь идёт про гудки.

7 урок

А. Музыкально-пространственные композиции и освоение основных движений:

1. «На параде».
2. «Козлята на прогулке» - ходьба острым шагом, за учителем, в любых направлениях – под музыкальное сопровождение.
3. «Великаны» - под музыкальное сопровождение.

Б. Упражнения для общего развития и развития координации движений:

1. Перестроение из одной колонны в две по расчёту, без направляющих – под музыкальное сопровождение.
2. Комплекс упражнений для общего развития с бубнами, по показу учителя – под музыкальное сопровождение.
3. Пружинное упражнение для рук – одновременное сгибание и разгибание рук в локтях вниз – под музыкальное сопровождение.
4. Пружинное упражнение для ног с выставлением ноги вперёд на пятку – под музыкальное сопровождение, в темпе.

В. Упражнения у хореографического станка:

1. Постановка корпуса у станка.
2. Чередование первой, второй, третьей и пятой позиций ног через *battement tendu* – под музыкальное сопровождение.
3. Встряхивание ног накрест – расслабление мышц ног, «гимнастика мозга».

Г. Игра на детских музыкальных инструментах:

Игра одним пальчиком на детском пианино – под музыкальное сопровождение, участие в исполнении.

Д. «Гимнастика мозга»:

Дотянуться рукой до носочка противоположной ноги в положении «сидя на полу», разведя ноги в стороны – под музыкальное сопровождение медленного темпа.

Е. Танец:

«Куколка оживает» - нулевая, первая и третья позиции рук, наклоны головы в стороны, пожимание плечиками, повороты на месте на «кукольных» ногах - под музыкальное сопровождение, создание образа.

Ж. Музыкальная игра:

«Охотники и зайцы» - знакомство с песенкой охотников, создание образа охотников – под музыкальное сопровождение.

8 урок

А. Музыкально-пространственные композиции и освоение основных движений:

1. «На параде».
2. «Козлята на прогулке» - под музыкальное сопровождение.

3. «Великаны» - под музыкальное сопровождение.
- Б. Упражнения для общего развития и развития координации движений:
1. Перестроение из одной колонны в две – под музыкальное сопровождение.
 2. Комплекс упражнений для общего развития с бубнами – под музыкальное сопровождение.
 3. Пружинное упражнение для рук – попеременное сгибание и разгибание рук в локтях в различных направлениях – под музыкальное сопровождение.
 4. Пружинное упражнение для ног с шагом в сторону – под музыкальное сопровождение.
- В. Упражнения у хореографического станка:
1. Постановка корпуса у станка.
 2. Чередование первой, второй, третьей и пятой позиций ног через *battement tendu* – под музыкальное сопровождение.
 3. Встряхивание ног накрест – расслабление мышц ног, «гимнастика мозга».
- Г. Игра на детских музыкальных инструментах:
Игра на детском пианино гаммы в пределах пяти пальцев: от большого к мизинцу.
- Д. «Гимнастика мозга»:
Дотянуться рукой до носочка противоположной ноги в положении «сидя на полу», разведя ноги в стороны – под музыкальное сопровождение медленного темпа.
- Е. Танец:
«Куколка оживает» - образ-танец.
- Ж. Музыкальная игра:
«Охотники и зайцы» - создание образов охотников и зайцев, исполнение по ролям – под музыкальное сопровождение.

Учащиеся должны уметь:

- входить в зал организованно, готовиться к занятиям;
- строиться в шеренгу;
- находить свое место в строю, 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.

Личностные результаты:

- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

Поурочная программа по ритмике 2 класс (1 час в неделю).

1 четверть

Урок

А. Музыкально-пространственные композиции:

1. «Шагаем как солдаты» - движение бодрым шагом по периметру зала за учителем, под музыкальное сопровождение.
2. «Кошечка» - движение мягким шагом с носка в свободных направлениях вместе с учителем.

Б. Упражнения у хореографического станка:

1. Повторение, как правильно встать у станка, ноги в шестой позиции.
2. Первая и вторая позиции ног – удержание поз, без музыкального сопровождения.

В. Упражнения для общего развития и развития координации движений (с гимнастической палкой):

1. Потягивания с прогибом назад, поднимая палку вверх – знакомство, в медленном темпе, по словесной инструкции и показу учителя.
2. Наклоны в стороны, держа палку за головой – знакомство, в медленном темпе по словесной инструкции и показу учителя.
3. Повороты в стороны с палкой за спиной в сгибах локтей - знакомство, в медленном темпе по словесной инструкции и показу учителя.
4. Перенос ноги над палкой в положении сидя на полу - знакомство, в медленном темпе по словесной инструкции и показу учителя.
5. Приседания, держа палку за головой, во время приседа палка выносится вперед - знакомство, в медленном темпе по словесной инструкции и показу учителя.
6. Наклоны вперед, держа палку за спиной в опущенных руках - знакомство, в медленном темпе по словесной инструкции и показу учителя.
7. Прыжки в стороны через лежащую на полу палку - знакомство, в медленном темпе по словесной инструкции и показу учителя.

Г. Упражнения для развития кисти, подготовка к игре на детских музыкальных инструментах:

1. «Кошка ловит мышей» - одновременное сжатие кистей в кулак, в медленном темпе, знакомство.
2. «Кошка мурлычет» - попеременное сжатие кистей в кулак, в медленном темпе, знакомство.
3. «Кошка сушит лапки» - стряхивание, расслабление кистей, в медленном темпе, знакомство.

Д. Гимнастика мозга:

1. Наклоны головы вперед-назад, с речевым сопровождением: «Да, да, да...»

Е. Танец:

1. «Гантели» - одновременные пружинные движения руками – повторение в медленном темпе по словесной инструкции и показу учителя, без музыкального сопровождения.
2. «Пружинка» - повторение пружинных движений на одной ноге с выставлением ноги вперед на пятку, без музыкального сопровождения.

Ж. Музыкальная игра:

«Поймай ритм!» - повторить заданный ритмический рисунок хлопками.

2 урок

А. Музыкально-пространственные композиции:

«Солдаты готовятся к параду» - чередование ходьбы бодрым шагом в колонне и мягким шагом в свободных направлениях в соответствии с характером музыкального сопровождения.

Б. Упражнения у хореографического станка:

1. Повторение, как правильно встать у станка, ноги в шестой позиции.

2. Первая и вторая позиции ног – чередование с помощью *battement tendu simple* в сторону, под музыкальное сопровождение, в очень медленном темпе, по показу учителя.
 3. Повторение третьей и пятой позиций – без музыкального сопровождения.
- В. Упражнения для общего развития и развития координации движений (с гимнастической палкой):
1. Потягивания с прогибом назад, поднимая палку вверх – по словесной инструкции и показу учителя, под музыкальное сопровождение.
 2. Наклоны в стороны, держа палку за головой – по словесной инструкции и показу учителя, под музыкальное сопровождение.
 3. Повороты в стороны с палкой за спиной в сгибах локтей - по словесной инструкции и показу учителя, под музыкальное сопровождение.
 4. Перенос ноги над палкой в положении сидя на полу - по словесной инструкции и показу учителя, под музыкальное сопровождение.
 5. Приседания, держа палку за головой, во время приседа палка выносится вперёд - по словесной инструкции и показу учителя, под музыкальное сопровождение.
 6. Наклоны вперёд, держа палку за спиной в опущенных руках - по словесной инструкции и показу учителя, под музыкальное сопровождение.
 7. Прыжки в стороны через лежащую на полу палку - по словесной инструкции и показу учителя, под музыкальное сопровождение.
- Г. Упражнения для развития кисти, подготовка к игре на детских музыкальных инструментах:
1. «Кошка ловит мышей» - одновременное сжатие кистей в кулак, под речевое сопровождение.
 2. «Кошка мурлычет» - попеременное сжатие кистей в кулак, под речевое сопровождение.
 3. «Кошка сушит лапки» - стряхивание, расслабление кистей, под речевое сопровождение.
- Д. Гимнастика мозга:
1. Наклоны головы вперёд-назад, с речевым сопровождением: «Да, да, да...»
 2. Повороты головы в стороны, с речевым сопровождением: «Нет, нет, нет...»
 3. Наклоны головы в стороны, с речевым сопровождением: «Ай-яй-яй...»
- Е. Танец:
1. «Гантели» - одновременные пружинные движения руками – под музыкальное сопровождение.
 2. «Пружинка» - повторение пружинных движений на одной ноге с выставлением ноги в сторону, в медленном темпе, по показу учителя, без музыкального сопровождения.
- Ж. Музыкальные игры:
1. Ходьба с остановками – движение разрешено только под музыку тихого звучания.

3 урок

- А. Музыкально-пространственные композиции:

1. «Солдаты готовятся к параду».
 2. «Цирковые лошадки» - высокий подъём колена, у гимнастического станка, под музыкальное сопровождение небыстрого темпа, маршевого характера.
- Б. Упражнения у хореографического станка:
1. Повторение, как правильно встать у станка, ноги в шестой позиции.
 2. Первая и вторая позиции ног – чередование с помощью *battement tendu simple* в сторону, под музыкальное сопровождение, в медленном темпе, по показу учителя.
 3. Третья и пятая позиций – удержание поз, без музыкального сопровождения.
- В. Упражнения для общего развития и развития координации движений (с гимнастической палкой):
1. Потягивания с прогибом назад, поднимая палку вверх – по словесной инструкции и показу учителя, под музыкальное сопровождение.
 2. Наклоны в стороны, держа палку за головой – по словесной инструкции и показу учителя, под музыкальное сопровождение.
 3. Повороты в стороны с палкой за спиной в сгибах локтей - по словесной инструкции и показу учителя, под музыкальное сопровождение.
 4. Перенос ноги над палкой в положении сидя на полу - по словесной инструкции и показу учителя, под музыкальное сопровождение.
 5. Приседания, держа палку за головой, во время приседа палка выносится вперёд - по словесной инструкции и показу учителя, под музыкальное сопровождение.
 6. Наклоны вперёд, держа палку за спиной в опущенных руках - по словесной инструкции и показу учителя, под музыкальное сопровождение.
 7. Прыжки в стороны через лежащую на полу палку - по словесной инструкции и показу учителя, под музыкальное сопровождение.
- Г. Упражнения для развития кисти, подготовка к игре на детских музыкальных инструментах:
1. «Пропеллеры» - круговые движения кистью вперёд, знакомство, в очень медленном темпе.
 2. «Кошка ловит мышей» - одновременное сжатие кистей в кулак, под речевое сопровождение.
 3. «Кошка мурлычет» - попеременное сжатие кистей в кулак, под речевое сопровождение.
 4. «Кошка сушит лапки» - стряхивание, расслабление кистей, под речевое сопровождение.
- Д. Гимнастика мозга:
1. Наклоны головы вперёд-назад – под музыкальное сопровождение.
 2. Повороты головы в стороны – под музыкальное сопровождение.
 3. Наклоны головы в стороны – под музыкальное сопровождение.
- Е. Танец:
1. «Гантели» - одновременные пружинные движения руками – под музыкальное сопровождение.
 2. «Пружинка» - чередование пружинных движений на одной ноге с выставлением ноги вперёд на пятку, с выставлением ноги в сторону, в медленном темпе, под музыкальное сопровождение.

Ж. Музыкальные игры:

1. Ходьба с остановками – движение разрешено только под музыку среднего звучания.

4 урок

А. Музыкально-пространственные композиции:

1. «Солдаты готовятся к параду».
2. «Цирковые лошадки» - движение высоким шагом по залу, под музыкальное сопровождение.
3. «Козлята – весёлые ребята» - перенос тяжести тела с носка на носок у хореографического станка, в медленном темпе, без музыкального сопровождения.

Б. Упражнения у хореографического станка:

1. Повторение, как правильно встать у станка, ноги в шестой позиции.
2. Первая и вторая позиции ног – чередование с помощью *battement tendu simple* в сторону, под музыкальное сопровождение, в медленном темпе, по показу учителя.
3. Третья и пятая позиций – удержание поз, под музыкальное сопровождение.

В. Упражнения для общего развития и развития координации движений (с гимнастической палкой):

1. Потягивания с прогибом назад, поднимая палку вверх – по словесной инструкции и показу учителя, под музыкальное сопровождение.
2. Наклоны в стороны, держа палку за головой – по словесной инструкции и показу учителя, под музыкальное сопровождение.
3. Повороты в стороны с палкой за спиной в сгибах локтей - по словесной инструкции и показу учителя, под музыкальное сопровождение.
4. Перенос ноги над палкой в положении сидя на полу - по словесной инструкции и показу учителя, под музыкальное сопровождение.
5. Приседания, держа палку за головой, во время приседа палка выносится вперёд - по словесной инструкции и показу учителя, под музыкальное сопровождение.
6. Наклоны вперёд, держа палку за спиной в опущенных руках - по словесной инструкции и показу учителя, под музыкальное сопровождение.
7. Прыжки в стороны через лежащую на полу палку - по словесной инструкции и показу учителя, под музыкальное сопровождение.

Г. Упражнения для развития кисти, подготовка к игре на детских музыкальных инструментах:

1. «Пропеллеры» - круговые движения кистью назад, знакомство, в очень медленном темпе.
2. «Кошкины лапки» - одновременные и попеременные сжимания кулачков, стряхивания кистью, под речевое сопровождение.

Д. Гимнастика мозга:

1. Чередование наклонов головы вперёд-назад, из стороны в сторону и поворотов головы – под музыкальное сопровождение.

Е. Танец:

1. «Целостная пружинка» - одновременные пружинные движения руками в различных направлениях («Гантели») и пружинных движений на одной ноге с выставлением ноги вперёд на пятку и в сторону – под музыкальное сопровождение.
2. Боковой приставной шаг – повторение, под музыкальное сопровождение.

Ж. Музыкальные игры:

1. Ходьба с остановками – движение разрешено по подгруппам: одна группа двигается только под музыку тихого звучания, вторая – среднего, третья – громкого.

5 урок

А. Музыкально-пространственные композиции:

1. «Солдаты готовятся к параду».
2. «Цирковые лошадки» - движение высоким шагом по залу, добавляются лёгкие удары носком об пол перед собой для создания образа, под музыкальное сопровождение.
3. «Козлята – весёлые ребята» - перенос тяжести тела с носка на носок у хореографического станка, под музыкальное сопровождение в более быстром темпе.

Б. Упражнения у хореографического станка:

1. Повторение, как правильно встать у станка, ноги в шестой позиции.
2. Первая, вторая, третья и пятая позиции ног – чередование с помощью *battement tendu simple* в сторону, под музыкальное сопровождение, в медленном темпе, с остановкой в каждой позе, по показу учителя.

В. Упражнения для общего развития и развития координации движений (с гимнастической палкой):

1. Потягивания с прогибом назад, поднимая палку вверх – по словесной инструкции и показу учителя, под музыкальное сопровождение.
2. Наклоны в стороны, держа палку за головой – по словесной инструкции и показу учителя, под музыкальное сопровождение.
3. Повороты в стороны с палкой за спиной в сгибах локтей - по словесной инструкции и показу учителя, под музыкальное сопровождение.
4. Перенос ноги над палкой в положении сидя на полу - по словесной инструкции и показу учителя, под музыкальное сопровождение.
5. Приседания, держа палку за головой, во время приседа палка выносится вперёд - по словесной инструкции и показу учителя, под музыкальное сопровождение.
6. Наклоны вперёд, держа палку за спиной в опущенных руках - по словесной инструкции и показу учителя, под музыкальное сопровождение.
7. Прыжки в стороны через лежащую на полу палку - по словесной инструкции и показу учителя, под музыкальное сопровождение.

Г. Упражнения для развития кисти, подготовка к игре на детских музыкальных инструментах:

1. «Пропеллеры» - круговые движения кистью вперёд и назад, в более быстром темпе, под музыкальное сопровождение.
2. «Кошкины лапки» - одновременные и попеременные сжимания кулачков, стряхивания кистью, под речевое сопровождение.

Д. Гимнастика мозга:

1. Чередование наклонов головы вперёд-назад, из стороны в сторону и поворотов головы – под музыкальное сопровождение.
2. «Колобок» - круговые движения головой, в медленном темпе, знакомство.

Е. Танец:

1. Боковой приставной шаг – под музыкальное сопровождение, со сменой направления.
2. Кружение в парах приставным шагом – в медленном темпе, без музыкального сопровождения.

Ж. Музыкальные игры:

1. «Как звучит музыка?» - выполнять только сильные поскоки в соответствии с характером музыки.

6 урок

А. Музыкально-пространственные композиции:

1. «Цирковые лошадки» - под музыкальное сопровождение.
2. «Козлята – весёлые ребята» - движение острым шагом по периметру зала под музыкальное сопровождение за учителем.

Б. Упражнения у хореографического станка:

1. Повторение, как правильно встать у станка, ноги в шестой позиции.
2. Первая, вторая, третья и пятая позиции ног – чередование с помощью *battement tendu simple* в сторону, под музыкальное сопровождение, в медленном темпе, по показу учителя.

В. Упражнения для общего развития и развития координации движений (с гимнастической палкой):

1. Потягивания с прогибом назад, поднимая палку вверх – по словесной инструкции и показу учителя, под музыкальное сопровождение, увеличивая амплитуду движений.
2. Наклоны в стороны, держа палку за головой – по словесной инструкции и показу учителя, под музыкальное сопровождение, увеличивая амплитуду движений.
3. Повороты в стороны с палкой за спиной в сгибах локтей - по словесной инструкции и показу учителя, под музыкальное сопровождение, увеличивая амплитуду движений.
4. Перенос ноги над палкой в положении сидя на полу - по словесной инструкции и показу учителя, под музыкальное сопровождение, увеличивая амплитуду движений.
5. Приседания, держа палку за головой, во время приседа палка выносится вперёд - по словесной инструкции и показу учителя, под музыкальное сопровождение, увеличивая амплитуду движений.
6. Наклоны вперёд, держа палку за спиной в опущенных руках - по словесной инструкции и показу учителя, под музыкальное сопровождение, увеличивая амплитуду движений.
7. Прыжки в стороны через лежащую на полу палку - по словесной инструкции и показу учителя, под музыкальное сопровождение, увеличивая амплитуду движений.

Г. Упражнения для развития кисти, подготовка к игре на детских музыкальных инструментах:

1. «Пропеллеры» - чередование круговых движений кистью вперёд и назад, под музыкальное сопровождение.
 2. «Кошкины лапки» - одновременные и попеременные сжимания кулачков, стряхивания кистью, под речевое сопровождение.
- Д. Гимнастика мозга:
1. Чередование наклонов головы вперёд-назад, из стороны в сторону и поворотов головы – под музыкальное сопровождение.
 2. «Колобок» - круговые движения головой, в медленном темпе, под музыкальное сопровождение.
 3. «Паровозик» - одновременные круговые движения плечами вперёд и назад в медленном темпе, под речевое сопровождение: «Чух-чух...»
- Е. Танец:
1. «На лодке» - боковой приставной шаг, кружение в парах – под музыкальное сопровождение, в среднем темпе.
- Ж. Музыкальные игры:
1. «Как звучит музыка?» - выполнять лёгкие или сильные поскоки в соответствии с характером музыки, по подгруппам.

7 урок

- А. Музыкально-пространственные композиции:
1. «Цирковые лошадки» - под музыкальное сопровождение.
 2. «Козлята – весёлые ребята» - движение острым шагом под музыкальное сопровождение за учителем, со сменой направления.
 3. «Великаны» - знакомство с широким шагом.
- Б. Упражнения у хореографического станка:
1. Первая, вторая, третья и пятая позиции ног – чередование с помощью *battement tendu simple* в сторону, под музыкальное сопровождение, в медленном темпе.
- В. Упражнения для общего развития и развития координации движений (с гимнастической палкой):
1. Потягивания с прогибом назад, поднимая палку вверх – под музыкальное сопровождение.
 2. Наклоны в стороны, держа палку за головой – под музыкальное сопровождение.
 3. Повороты в стороны с палкой за спиной в сгибах локтей - под музыкальное сопровождение.
 4. Перенос ноги над палкой в положении сидя на полу - под музыкальное сопровождение.
 5. Приседания, держа палку за головой, во время приседа палка выносится вперёд - под музыкальное сопровождение.
 6. Наклоны вперёд, держа палку за спиной в опущенных руках - под музыкальное сопровождение.
 7. Прыжки в стороны через лежащую на полу палку - под музыкальное сопровождение.
- Г. Упражнения для развития кисти, подготовка к игре на детских музыкальных инструментах:
1. «Пропеллеры» - чередование круговых движений кистью вперёд и назад, под музыкальное сопровождение.
 2. «Кошкины лапки» - одновременные и попеременные сжимания кулачков, стряхивания кистью, под речевое сопровождение.
- Д. Гимнастика мозга:

1. Чередование наклонов головы вперёд-назад, из стороны в сторону и поворотов головы – под музыкальное сопровождение.
 2. «Колобок» - круговые движения головой, в медленном темпе, под музыкальное сопровождение.
 3. «Паровозик» - одновременные круговые движения плечами вперёд и назад в медленном темпе, под музыкальное сопровождение.
- Е. Танец:
1. «Мы потопаем сейчас» - прямой приставной шаг, под речевое сопровождение: «Топ, раз, ещё раз, мы потопаем сейчас», в медленном темпе.
- Ж. Музыкальные игры:
1. «Бубенчики» - пение и игра на металлофоне только бубенчика с низким голосом.

8 урок

А. Музыкально-пространственные композиции:

1. «Цирковые лошадки» - под музыкальное сопровождение.
2. «Козлята – весёлые ребята» - движение острым шагом под музыкальное сопровождение за учителем, со сменой направления.
3. «Великаны» - движение широким шагом, в медленном темпе с остановками, под музыкальное сопровождение.

Б. Упражнения у хореографического станка:

1. Первая, вторая, третья и пятая позиции ног – чередование с помощью *battement tendu simple* в сторону, под музыкальное сопровождение.

В. Упражнения для общего развития и развития координации движений:

Комплекс упражнений с гимнастической палкой.

Г. Упражнения для развития кисти, подготовка к игре на детских музыкальных инструментах:

1. «Пропеллеры» - чередование круговых движений кистью вперёд и назад, под музыкальное сопровождение.
2. «Кошкины лапки» - одновременные и попеременные сжимания кулачков, стряхивания кистью, под речевое сопровождение.

Д. Гимнастика мозга:

1. Чередование наклонов головы вперёд-назад, из стороны в сторону и поворотов головы – под музыкальное сопровождение.
2. «Колобок» - под музыкальное сопровождение.
3. «Паровозик» - попеременные круговые движения плечами вперёд и назад в медленном темпе, под музыкальное сопровождение.

Е. Танец:

1. «Мы потопаем сейчас» - прямой галоп, знакомство.

Ж. Музыкальные игры:

1. «Бубенчики» - пение и игра на металлофоне по ролям.

9 урок (доп)

А. Музыкально-пространственные композиции:

1. «Цирковые лошадки» - под музыкальное сопровождение.
2. «Козлята – весёлые ребята» - под музыкальное сопровождение.
3. «Великаны» - движение широким шагом под музыкальное сопровождение.

Б. Упражнения у хореографического станка:

1. Первая, вторая, третья и пятая позиции ног – чередование с помощью *battement tendu simple* в сторону, под музыкальное сопровождение.

В. Упражнения для общего развития и развития координации движений:

Комплекс упражнений с гимнастической палкой.

Г. Упражнения для развития кисти, подготовка к игре на детских музыкальных инструментах:

1. «Пропеллеры» - под музыкальное сопровождение.
2. «Кошкины лапки» - под речевое сопровождение.

Д. Гимнастика мозга:

1. Чередование наклонов головы вперёд-назад, из стороны в сторону и поворотов головы – под музыкальное сопровождение.
2. «Колобок» - под музыкальное сопровождение.
3. «Паровозик» - одновременные и попеременные круговые движения плечами вперёд и назад, под музыкальное сопровождение.

Е. Танец:

1. «Мы потопаем сейчас» - чередование прямого приставного шага с прямым галопом, под речевое сопровождение: «Топ, раз, ещё раз, мы потопаем сейчас, А теперь быстрее, быстрее, шлёпай, шлёпай веселей!».

Ж. Музыкальные игры:

1. «Время соло» - передача инструмента, сочинение собственного ритмического рисунка.

2 четверть

1 урок

А. Музыкально-пространственные композиции:

«Стройте круг!»

1. Движение лёгким танцевальными поскоками по залу в свободных направлениях под аккомпанемент припева песни Львова-Компанейца «Дружат дети всей Земли».
2. Мягкие покачивания руками из стороны в сторону под аккомпанемент запева песни.

Б. Упражнения у хореографического станка:

1. Правильная постановка у станка.

2. Четвёртая позиция ног – знакомство, выведение из пятой позиции в медленном темпе через *battement tendu simple* вперёд и удержание позы, без музыкального сопровождения.
- В. Упражнения для общего развития (с флажками) и развития координации движений:
1. Плавные движения руками вперёд, вверх, в стороны, вниз – знакомство, по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
 2. Наклоны в стороны - знакомство, по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
 3. Повороты в стороны с отведением рук в сторону поворота - знакомство, по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
 4. Наклоны вперёд - знакомство, по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
 5. Прогибы назад - знакомство, по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
 6. Прыжки на двух ногах со сменой положения рук - знакомство, по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
- Г. Упражнения для развития кисти.
1. «Два утёнка» - соединение большого пальца с остальными, отдельно на каждой руке, в медленном темпе, без музыкального сопровождения.
- Д. «Гимнастика мозга» - похлопать рукой по противоположному плечу впереди, поочередно каждой рукой, в медленном темпе, без музыкального сопровождения.
- Е. Танец.
1. «Гантели» - повторение упражнения из первой четверти, под музыкальное сопровождение, в темпе.
 2. «Пружинка» - пружинное упражнение для ног (соединение движений ног, разученных в первой четверти).
- Ж. Музыкальные игры.
- «Телефон» - передача ритмического рисунка по цепочке хлопками.

2 урок

А. Музыкально-пространственные композиции:

«Стройте круг!»

1. Движение лёгким танцевальными поскоками по залу в свободных направлениях под аккомпанемент припева песни Львова-Компанейца «Дружат дети всей Земли».
 2. Движение прямым приставным шагом вперёд с каждой ноги в свободном направлении – под аккомпанемент запева.
- Б. Упражнения у хореографического станка:
1. Правильная постановка у станка.
 2. Первая и вторая позиции ног – повторение, чередование через *battement tendu simple* в сторону – под музыкальное сопровождение.

1. Четвёртая позиция ног – выведение из пятой позиции в медленном темпе через *battement tendu simple* вперёд и удержание позы, возвращение в пятую позицию, с каждой ноги по несколько раз - под музыкальное сопровождение.
- В. Упражнения для общего развития (с флажками) и развития координации движений:
1. Плавные движения руками вперёд, вверх, в стороны, вниз – по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
 2. Наклоны в стороны - по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
 3. Повороты в стороны с отведением рук в сторону поворота - по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
 4. Наклоны вперёд - по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
 5. Прогибы назад - по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
 6. Прыжки на двух ногах со сменой положения рук - по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
- Г. Упражнения для развития кисти.
1. «Два утёнка» - соединение большого пальца с остальными, поочередно на каждой руке (утята разговаривают), под речевое и музыкальное сопровождение.
 2. «Пальчики здороваются» - соединение большого пальца поочередно с каждым пальцем руки, отдельно каждой рукой, без музыкального сопровождения.
- Д. «Гимнастика мозга»:
1. Похлопать рукой по противоположному плечу впереди, поочередно каждой рукой, под музыкальное сопровождение.
 2. Попеременное скрещивание рук на груди – в медленном темпе, без музыкального сопровождения.
- Е. Танец.
1. «Гантели» - под музыкальное сопровождение, в темпе.
 2. «Пружинка» - пружинное упражнение для ног, чередование движений вперёд и в сторону – в медленном темпе, без музыкального сопровождения.
- Ж. Музыкальные игры.
- «Телефон» - передача ритмического рисунка по цепочке на барабане.

3 урок

А. Музыкально-пространственные композиции:

«Стройте круг!»

1. Движение лёгким танцевальными поскоками по залу в свободных направлениях под аккомпанемент припева песни Львова-Компанейца «Дружат дети всей Земли».
 2. Движение прямым приставным шагом вперёд к центру зала, выстраивая малый круг, и назад, от центра, строя большой круг с каждой ноги – под аккомпанемент запева.
- Б. Упражнения у хореографического станка:
1. Правильная постановка у станка.

2. Первая, вторая, пятая и четвёртая позиции ног – чередование через *battement tendu simple* в сторону и вперёд – объединение в композицию - без музыкального сопровождения.
- В. Упражнения для общего развития (с флажками) и развития координации движений:
1. Плавные движения руками вперёд, вверх, в стороны, вниз – по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
 2. Наклоны в стороны - по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
 3. Повороты в стороны с отведением рук в сторону поворота - по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
 4. Наклоны вперёд - по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
 5. Прогибы назад - по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
 6. Прыжки на двух ногах со сменой положения рук - по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
- Г. Упражнения для развития кисти.
1. «Два утёнка» - соединение большого пальца с остальными, поочередно на каждой руке (утята разговаривают), под речевое и музыкальное сопровождение.
 2. «Пальчики здороваются» - соединение большого пальца поочередно с каждым пальцем руки, отдельно каждой рукой, под музыкальное сопровождение.
 3. «Раз, два, три, я играю, посмотри!» - противопоставление пальцев одной руки пальцам другой, под речевое сопровождение учителя.
- Д. «Гимнастика мозга»:
1. Похлопывание рукой по противоположному плечу впереди, поочередно каждой рукой, и попеременное скрещивание рук на груди – чередование двух упражнений под музыкальное сопровождение.
 2. Похлопывание рукой по противоположному плечу сверху сзади – в медленном темпе, без музыкального сопровождения.
- Е. Танец.
1. «Гантели» - под музыкальное сопровождение, в темпе.
 2. «Пружинка» - пружинное упражнение для ног, чередование движений вперёд и в сторону – под музыкальное сопровождение.
- Ж. Музыкальные игры.
- Ходьба с остановками – движение только под музыку высокого регистра.

4 урок

А. Музыкально-пространственные композиции:

«Стройте круг!» - знакомство с новым музыкальным сопровождением.

Б. Упражнения у хореографического станка:

1. Правильная постановка у станка.
2. Первая, вторая, пятая и четвёртая позиции ног – чередование через *battement tendu simple* в сторону и вперёд - под музыкальное сопровождение.

3. «Лужица, затянутая льдом» - знакомство с упражнением, подготавливающим каблучный шаг (удар носком ноги об пол, не отрывая пятки от пола, пружиня коленом).
- В. Упражнения для общего развития (с флажками) и развития координации движений:
1. Плавные движения руками вперёд, вверх, в стороны, вниз – по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
 2. Наклоны в стороны - по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
 3. Повороты в стороны с отведением рук в сторону поворота - по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
 4. Наклоны вперёд - по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
 5. Прогибы назад - по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
 6. Прыжки на двух ногах со сменой положения рук - по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
- Г. Упражнения для развития кисти:
1. «Утята» - чередование двух упражнений: «Два утёнка» и «Пальчики здороваются» - под музыкальное сопровождение («Утята»).
 2. «Раз, два, три, я играю, посмотри!» - противопоставление пальцев одной руки пальцам другой, под речевое сопровождение.
- Д. «Гимнастика мозга»:
1. Похлопывание рукой по противоположному плечу впереди, поочередно каждой рукой, и попеременное скрещивание рук на груди – чередование двух упражнений под музыкальное сопровождение.
 2. Похлопывание рукой по противоположному плечу сверху сзади – в медленном темпе, без музыкального сопровождения.
 3. «Ножницы» внизу за спиной – в медленном темпе, без музыкального сопровождения.
- Е. Танец.
1. «Целостная пружинка» - соединение пружинных движений рук и ног в единое упражнение – в медленном темпе, без музыкального сопровождения.
 2. «Галоп» - движение боковым галопом – под музыкальное сопровождение.
- Ж. Музыкальные игры.
- Ходьба с остановками – движение по подгруппам только под музыку низкого, среднего и высокого регистров соответственно.

5 урок

А. Музыкально-пространственные композиции:

«Стройте круг!» - выстраивание ровного круга, под музыкальное сопровождение.

Б. Упражнения у хореографического станка:

1. Правильная постановка у станка.
2. Первая, вторая, пятая и четвёртая позиции ног – чередование через *battement tendu simple* в сторону и вперёд - под музыкальное сопровождение.
3. *Demi plié* в первой и второй позициях – без музыкального сопровождения.

4. «Лужица, затянута льдом» - упражнение, подготавливающее каблучный шаг (удар носком ноги об пол, не отрывая пятки от пола, пружиня коленом), без музыкального сопровождения.
- В. Упражнения для общего развития (с флажками) и развития координации движений:
1. Плавные движения руками вперёд, вверх, в стороны, вниз – по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
 2. Наклоны в стороны - по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
 3. Повороты в стороны с отведением рук в сторону поворота - по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
 4. Наклоны вперёд - по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
 5. Прогибы назад - по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
 6. Прыжки на двух ногах со сменой положения рук - по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
- Г. Упражнения для развития кисти:
1. «Утята» - чередование двух упражнений: «Два утёнка» и «Пальчики здороваются» - под музыкальное сопровождение («Утята»).
 2. «Раз, два, три, я играю, посмотри!» - противопоставление пальцев одной руки пальцам другой, под музыкальное сопровождение.
 3. «Сушим крылышки» - расслабление кистей рук, без музыкального сопровождения.
- Д. «Гимнастика мозга»:
1. Похлопывание рукой по противоположному плечу впереди, поочерёдно каждой рукой, и попеременное скрещивание рук на груди – чередование двух упражнений под музыкальное сопровождение.
 2. Похлопывание рукой по противоположному плечу сверху сзади и «Ножницы» внизу за спиной - под музыкальное сопровождение.
- Е. Танец.
«Галоп» - движение боковым и прямым галопом – под музыкальное сопровождение.
- Ж. Музыкальные игры.
«К нам гости пришли» - определение регистра и передача в движении образа выбранного животного, птицы.

6 урок

А. Музыкально-пространственные композиции:

«Стройте круг!»

Б. Упражнения у хореографического станка:

1. Правильная постановка у станка.
2. Первая, вторая, пятая и четвёртая позиции ног – чередование через *battement tendu simple* в сторону и вперёд, выполняя в каждой позиции *demi plie* - под музыкальное сопровождение.
3. «Лужица, затянута льдом» - упражнение, подготавливающее каблучный шаг (удар носком ноги об пол, не отрывая пятки от пола, пружиня коленом), без музыкального сопровождения.

В. Упражнения для общего развития (с флажками) и развития координации движений:

1. Плавные движения руками вперёд, вверх, в стороны, вниз – по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
2. Наклоны в стороны - по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
3. Повороты в стороны с отведением рук в сторону поворота - по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
4. Наклоны вперёд - по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
5. Прогибы назад - по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
6. Прыжки на двух ногах со сменой положения рук - по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.

Г. Упражнения для развития кисти:

Объединение всех упражнений в единый комплекс-образ «Утята»:

1. «Два утёнка» - утята разговаривают.
2. «Пальчики здороваются» и «раз, два, три...» - утята чистят пёрышки.
3. «Сушим крылышки» - утята стряхивают воду с крыльев – под музыкальное сопровождение.

Д. «Гимнастика мозга»:

1. Похлопывание рукой по противоположному плечу и попеременное скрещивание рук на груди впереди; похлопывание рукой по противоположному плечу сверху сзади и «Ножницы» внизу за спиной – чередование упражнений под музыкальное сопровождение.

Е. Танец.

1. «Галоп» - движение прямым галопом в парах по линии танца – под музыкальное сопровождение.
2. «Галоп» - движение к центру и от центра зала боковым галопом с притопом, без музыкального сопровождения.

Ж. Музыкальные игры.

«К нам гости пришли» - определение регистра и передача в движении образа выбранного животного, птицы.

7 урок

А. Музыкально-пространственные композиции:

«Стройте круг!»

Б. Упражнения у хореографического станка:

1. Правильная постановка у станка.
2. Первая, вторая, пятая и четвёртая позиции ног – чередование через *battement tendu simple* в сторону и вперёд, выполняя в каждой позиции *demi plie* - под музыкальное сопровождение.
3. «Лужица, затянута льдом» - упражнение, подготавливающее каблучный шаг (удар носком ноги об пол, не отрывая пятки от пола, пружиня коленом), без музыкального сопровождения.

В. Упражнения для общего развития (с флажками) и развития координации движений:

1. Плавные движения руками вперёд, вверх, в стороны, вниз – по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
2. Наклоны в стороны - по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.

3. Повороты в стороны с отведением рук в сторону поворота - по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
4. Наклоны вперёд - по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
5. Прогибы назад - по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
6. Прыжки на двух ногах со сменой положения рук - по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.

Г. Упражнения для развития кисти:

Комплекс «Утята» - под музыкальное сопровождение.

Д. «Гимнастика мозга»:

1. Похлопывание рукой по противоположному плечу и попеременное скрещивание рук на груди впереди; похлопывание рукой по противоположному плечу сверху сзади и «Ножницы» внизу за спиной – чередование упражнений под музыкальное сопровождение.

Е. Танец.

1. «Галоп» - движение прямым галопом в парах по линии танца – под музыкальное сопровождение.
2. «Галоп» - движение к центру и от центра зала боковым галопом с притопом, в парах, под музыкальное сопровождение.

Ж. Музыкальные игры.

«Вальс или полька» - определить по ритму и передать в движениях жанр, по регистру – кто танцует этот танец.

8 урок

А. Музыкально-пространственные композиции:

«Стройте круг!»

Б. Упражнения у хореографического станка:

4. Правильная постановка у станка.
5. Первая, вторая, пятая и четвёртая позиции ног – чередование через *battement tendu simple* в сторону и вперёд, выполняя в каждой позиции *demi plie* - под музыкальное сопровождение.
6. «Лужица, затянута льдом» - упражнение, подготавливающее каблучный шаг (удар носком ноги об пол, не отрывая пятки от пола, пружиня коленом), без музыкального сопровождения.

В. Упражнения для общего развития (с флажками) и развития координации движений:

7. Плавные движения руками вперёд, вверх, в стороны, вниз – по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
8. Наклоны в стороны - по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
9. Повороты в стороны с отведением рук в сторону поворота - по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
10. Наклоны вперёд - по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
11. Прогибы назад - по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.
12. Прыжки на двух ногах со сменой положения рук - по инструкции и показу учителя, с музыкальным сопровождением.

Г. Упражнения для развития кисти:

Комплекс «Утята» - под музыкальное сопровождение.

Д. «Гимнастика мозга»:

2. Похлопывание рукой по противоположному плечу и попеременное скрещивание рук на груди впереди; похлопывание рукой по противоположному плечу сверху сзади и «Ножницы» внизу за спиной – чередование упражнений под музыкальное сопровождение.

Е. Танец.

1. «Галоп» - движение прямым галопом в парах по линии танца – под музыкальное сопровождение.
2. «Галоп» - движение к центру и от центра зала боковым галопом с притопом, в парах, под музыкальное сопровождение.

Ж. Музыкальные игры.

«Вальс или полька» - определить по ритму и передать в движениях жанр, по регистру – кто танцует этот танец.

3 четверть

1 урок

А. Музыкально-пространственные композиции, освоение основных движений:

1. Ходьба колонной по периметру зала бодрым шагом, соблюдая углы зала – под музыкальное сопровождение, следуя за учителем.

Б. Упражнения у хореографического станка:

1. Первая, вторая, пятая и четвёртая позиции ног – чередование через *battement tendu simple* в сторону и вперёд, выполняя в каждой позиции *demi plie* - под музыкальное сопровождение, повторение.

В. Упражнения для общего развития и развития координации движений (без предметов):

1. Потягивания с хлопком за спиной - знакомство.

1. Наклоны в стороны - знакомство.

2. Подтягивание колена к груди - знакомство.

3. Повороты с выносом руки вперёд – «бокс» - знакомство.

4. Приседания - знакомство.

5. Наклоны вперёд с приседанием на одной ноге и хлопком под согнутой ногой - знакомство.

6. Прыжки на двух ногах и на каждой поочередно - знакомство.

7. «Лужица, затянута льдом» - упражнение, подготавливающее каблучный шаг (удар носком ноги об пол, не отрывая пятки от пола, пружиня коленом), без музыкального сопровождения.

Г. Упражнения для развития кисти:

Комплекс «Утята» - под музыкальное сопровождение.

Д. «Гимнастика мозга»:

«Верёвочка» - соединение воображаемой верёвочкой противоположных локтя и колена, воображая, что тянем за верёвочку, соединить локоть и колено – в очень медленном темпе, без музыкального сопровождения.

Е. Танец:

«Поскачем» - движение лёгкими поскоками по кругу, по линии танца и против линии танца – под музыкальное сопровождение лёгкого характера.

Ж. Музыкальная игра:

«Хлопки» - выделять хлопком по коленям первую долю музыкального сопровождения, в ладоши перед собой – вторую.

2 урок

А. Музыкально-пространственные композиции, освоение основных движений:

1. Ходьба колонной по периметру зала бодрым шагом, соблюдая углы зала – под музыкальное сопровождение, без учителя.

Б. Упражнения у хореографического станка:

1. Первая, вторая, пятая и четвёртая позиции ног – чередование через *battement tendu simple* в сторону и вперёд, выполняя в каждой позиции *demi plie* - под музыкальное сопровождение, выполнить дважды.

В. Упражнения для общего развития и развития координации движений (без предметов):

1. Потягивания с хлопком за спиной – по словесной инструкции и показу, под музыкальное сопровождение, в медленном и быстром темпе.

2. Наклоны в стороны – по словесной инструкции и показу, под музыкальное сопровождение, в медленном и быстром темпе.

3. Подтягивание колена к груди спиной – по словесной инструкции и показу, под музыкальное сопровождение, в медленном и быстром темпе.

4. Повороты с выносом руки вперёд – «бок» – по словесной инструкции и показу, под музыкальное сопровождение, в медленном и быстром темпе.

5. Приседания спиной – по словесной инструкции и показу, под музыкальное сопровождение, в медленном и быстром темпе.

6. Наклоны вперёд с приседанием на одной ноге и хлопком под согнутой ногой спиной – по словесной инструкции и показу, под музыкальное сопровождение, в медленном и быстром темпе.

7. Прыжки на двух ногах и на каждой поочередно – по словесной инструкции и показу, под музыкальное сопровождение, в медленном и быстром темпе.

8. «Лужица, затянута льдом» - упражнение, подготавливающее каблучный шаг (удар носком ноги об пол, не отрывая пятки от пола, пружиня коленом), без музыкального сопровождения.

Г. Упражнения для развития кисти:

Комплекс «Утята» - включая попеременные движения, под музыкальное сопровождение.

Д. «Гимнастика мозга»:

«Верёвочка» - соединение воображаемой верёвочкой противоположных локтя и колена, воображая, что тянем за верёвочку, соединить локоть и колено – в медленном темпе, без музыкального сопровождения, чередуя левую и правую ногу.

Е. Танец:

«Хлопки» - объединить движения лёгкими подскоками в парах с игровым упражнением «Хлопки», под музыкальное сопровождение двухчастной формы.

3 урок

А. Музыкально-пространственные композиции, освоение основных движений:

1. Ходьба колонной бодрым шагом по периметру и по диагоналям зала, соблюдая углы зала – под музыкальное сопровождение, за учителем.

Б. Упражнения у хореографического станка:

1. Первая, вторая, пятая и четвёртая позиции ног – чередование через *battement tendu simple* в сторону и вперёд, выполняя в каждой позиции *demi plie* - под музыкальное сопровождение, выполнить дважды.

В. Упражнения для общего развития и развития координации движений (без предметов):

1. Потягивания с хлопком за спиной – по словесной инструкции и показу, под музыкальное сопровождение.

2. Наклоны в стороны – по словесной инструкции и показу, под музыкальное сопровождение, в медленном и быстром темпе.

3. Подтягивание колена к груди спиной – по словесной инструкции и показу, под музыкальное сопровождение.

4. Повороты с выносом руки вперёд – «бокс» – по словесной инструкции и показу, под музыкальное сопровождение.

5. Приседания спиной – по словесной инструкции и показу, под музыкальное сопровождение.

6. Наклоны вперёд с приседанием на одной ноге и хлопком под согнутой ногой спиной – по словесной инструкции и показу, под музыкальное сопровождение.

7. Прыжки на двух ногах и на каждой поочередно – по словесной инструкции и показу, под музыкальное сопровождение.

8. «Лужица, затянута льдом» - упражнение, подготавливающее каблучный шаг, без музыкального сопровождения.

Г. Упражнения для развития кисти:

«Сказка о лисе и зайце» - выделение пальцев из кулачка, сопровождая действия рассказом:

1. Лиса подкрадывается.

2. Грозим лисе пальчиком.

3. Зайчик дрожит.

4. Травка пугает лису – выделяем из кулачка три пальца и коротко произносим: «ш».

5. Кустик пугает лису – выделяет четыре пальца из кулачка, руки поднимаем вверх и долго тянем на выдохе: «ш».

6. Под кустом сидит ёж, он выпускает иголки и прогоняет лису – соединить ладони, пальцы переплести, большие пальцы соединить.

7. Лиса убегает – по очереди шлёпать ладошками по коленям.

Д. «Гимнастика мозга»:

«Верёвочка» - соединение воображаемой верёвочкой противоположных локтя и колена, воображая, что тянем за верёвочку, соединить локоть и колено – без музыкального сопровождения, чередуя левую и правую ногу, постепенно ускоряя темп.

Е. Танец:

1. Лёгкие поскоки – под музыкальное сопровождение.
2. Три притопа – поочерёдно с каждой ноги, без музыкального сопровождения.

Ж. Музыкальная игра:

«Петушок» - быстрые три шага и поджимание колена на третьем шаге, как будто петушок кричит: «Ку-ка-ре-ку» - в ритме речевого сопровождения.

4 урок

А. Музыкально-пространственные композиции, освоение основных движений:

1. Ходьба колонной бодрым шагом по периметру и по диагоналям зала, соблюдая углы зала – под музыкальное сопровождение, за учителем.
2. Лёгкий бег – движение лёгким бегом по линии танца, за учителем – под музыкальное сопровождение.

Б. Упражнения у хореографического станка:

1. Первая, вторая, пятая и четвёртая позиции ног – чередование через *battement tendu simple* в сторону и вперёд, выполняя в каждой позиции *demi plie* - под музыкальное сопровождение, выполнить дважды.
2. *Releve* - знакомство - выполнить в первой и второй позициях, без музыкального сопровождения.

В. Упражнения для общего развития и развития координации движений (без предметов):

1. Потягивания с хлопком за спиной – под музыкальное сопровождение.
2. Наклоны в стороны – под музыкальное сопровождение.
3. Подтягивание колена к груди спиной – под музыкальное сопровождение.
4. Повороты с выносом руки вперёд – «бокс» – под музыкальное сопровождение.
5. Приседания спиной – под музыкальное сопровождение.
6. Наклоны вперёд с приседанием на одной ноге и хлопком под согнутой ногой спиной – под музыкальное сопровождение.
7. Прыжки на двух ногах и на каждой поочерёдно – под музыкальное сопровождение.
8. «Лужица, затянута льдом» - упражнение, подготавливающее каблучный шаг, с продвижением вперёд, без музыкального сопровождения.

Г. Упражнения для развития кисти:

«Сказка о лисе и зайце» - выделение пальцев из кулачка, сопровождая действия рассказом.

Д. «Гимнастика мозга»:

«Верёвочка» с выставлением ноги в сторону на пятку – без музыкального сопровождения.

Е. Танец:

1. Лёгкие поскоки – под музыкальное сопровождение.
2. Три притопа – поочерёдно с каждой ноги, под музыкальное сопровождение.

Ж. Музыкальная игра:

«Петушок» - быстрые три шага и поджимание колена на третьем шаге, как будто петушок кричит: «Ку-ка-ре-ку» - в ритме речевого и музыкального сопровождения.

5 урок

А. Музыкально-пространственные композиции, освоение основных движений:

1. Лёгкий бег – движение лёгким бегом по линии, подняв правую руку вперёд, левую – отведя назад, и против линии танца, сменив руки – под музыкальное сопровождение.

Б. Упражнения у хореографического станка:

1. Demi plie и releve по первой и второй позициям, переход из позиции в позицию через battement tendu – без музыкального сопровождения.

В. Упражнения для общего развития и развития координации движений (без предметов):

1. Потягивания с хлопком за спиной – под музыкальное сопровождение.
2. Наклоны в стороны – под музыкальное сопровождение.
3. Подтягивание колена к груди спиной – под музыкальное сопровождение.
4. Повороты с выносом руки вперёд – «бокс» – под музыкальное сопровождение.
5. Приседания спиной – под музыкальное сопровождение.
6. Наклоны вперёд с приседанием на одной ноге и хлопком под согнутой ногой спиной – под музыкальное сопровождение.
7. Прыжки на двух ногах и на каждой поочерёдно – под музыкальное сопровождение.
8. «Лужица, затянута льдом» - упражнение, подготавливающее каблучный шаг, с продвижением вперёд, без музыкального сопровождения.

Г. Упражнения для развития кисти:

«Сказка о лисе и зайце» - выделение пальцев из кулачка, сопровождая действия рассказом.

Д. «Гимнастика мозга»:

«Верёвочка» - перекрёстные соединения локтя с коленом с выставлением ноги в сторону на пятку – под музыкальное сопровождение, в медленном темпе.

Е. Танец:

1. Лёгкие поскоки вперёд и три притопа – чередование, под музыкальное сопровождение.
2. Лёгкие поскоки – движение назад, под музыкальное сопровождение.

Ж. Музыкальная игра:

Ходьба с остановками – движение только под музыку бодрого, мягкого или озорного характера, подбирая соответствующие движения.

6 урок

А. Музыкально-пространственные композиции, освоение основных движений:

1. Лёгкий бег – движение лёгким бегом по линии, подняв правую руку вперёд, левую – отведя назад, и против линии танца, сменив руки – под музыкальное сопровождение.
2. Круговые движения руками вперёд и назад.
3. Каблучный шаг – движение по линии танца, держа руки на поясе, без музыкального сопровождения.

Б. Упражнения у хореографического станка:

1. Demi plie и releve по первой и второй позициям, переход из позиции в позицию через battement tendu – под музыкальное сопровождение.
2. Grand plie – удержание поз в первой и второй позициях – без музыкального сопровождения.

В. Упражнения для общего развития и развития координации движений (без предметов):

1. Потягивания с хлопком за спиной – под музыкальное сопровождение.
2. Наклоны в стороны – под музыкальное сопровождение.
3. Подтягивание колена к груди спиной – под музыкальное сопровождение.
4. Повороты с выносом руки вперёд – «бокс» – под музыкальное сопровождение.
5. Приседания спиной – под музыкальное сопровождение.
6. Наклоны вперёд с приседанием на одной ноге и хлопком под согнутой ногой спиной – под музыкальное сопровождение.
7. Прыжки на двух ногах и на каждой поочередно – под музыкальное сопровождение.

Г. Упражнения для развития кисти:

«Пять телят» - выделение пальцев из кулачка под речевое сопровождение учителя: «Этот телёнок пьёт молоко, этот телёнок ушёл далеко, этот телёнок травку жуёт, этот телёнок копытцами бьёт. Этот телёнок мычит: - Почему-у все разошлись? Скучно мне одному-у!» (Перевод с англ. И.Лопухиной)

Д. «Гимнастика мозга»:

«Верёвочка» - перекрёстные соединения локтя с коленом с выставлением ноги в сторону на пятку – под музыкальное сопровождение, в нормальном темпе.

Е. Танец:

1. Лёгкие поскоки вперёд и три притопа – чередование, под музыкальное сопровождение.
2. Лёгкие поскоки назад и три притопа – чередование, под музыкальное сопровождение.

Ж. Музыкальная игра:

Ходьба с остановками – движение по подгруппам под музыку бодрого, мягкого или озорного характера – каждая группа движется только под свою музыку, подбирая соответствующие движения.

7 урок

А. Музыкально-пространственные композиции, освоение основных движений:

1. «Метелица» - движение лёгким бегом с ленточками в руках, со сменой направления и чередуя с круговыми движениями рук – под музыкальное сопровождение.
2. Каблучный шаг – движение по линии танца, держа руки на поясе, добавив небольшие движения плечами, под музыкальное сопровождение.

Б. Упражнения у хореографического станка:

1. Demi plie и releve по первой и второй позициям, переход из позиции в позицию через battement tendu – под музыкальное сопровождение.
2. Grand plie – удержание поз в первой и второй позициях – без музыкального сопровождения .

В. Упражнения для общего развития и развития координации движений (без предметов):

1. Потягивания с хлопком за спиной – под музыкальное сопровождение.
2. Наклоны в стороны – под музыкальное сопровождение.
3. Подтягивание колена к груди спиной – под музыкальное сопровождение.
4. Повороты с выносом руки вперёд – «бокс» – под музыкальное сопровождение.
5. Приседания спиной – под музыкальное сопровождение.
6. Наклоны вперёд с приседанием на одной ноге и хлопком под согнутой ногой спиной – под музыкальное сопровождение.
7. Прыжки на двух ногах и на каждой поочередно – под музыкальное сопровождение.

Г. Упражнения для развития кисти:

«Я играю» - пальчиками по-очереди ударять по колену, как бы играя на пианино, напевая песенку Макшанцевой «Вот как пальчики шагают», отдельно каждой рукой.

Д. «Гимнастика мозга»:

1. «Верёвочка» - перекрёстные соединения локтя с коленом с выставлением ноги в сторону на пятку – под музыкальное сопровождение, в нормальном темпе.
2. Хлопки по пятке противоположной руке ноги впереди – без музыкального сопровождения.

Е. Танец:

1. Лёгкие поскоки вперёд и три притопа, лёгкие поскоки назад и три притопа – чередование, без музыкального сопровождения.

Ж. Музыкальная игра:

«Передай мяч» - передача мяча из рук в руки, перекатывание по полу и передача вверху под музыку соответствующего регистра.

8 урок

А. Музыкально-пространственные композиции, освоение основных движений:

1. «Метелица» - движение лёгким бегом с ленточками в руках, со сменой направления и чередуя с круговыми движениями рук – под музыкальное сопровождение.

2. Каблучный шаг – движение по линии танца, добавив движения не только плечами, но и руками, под музыкальное сопровождение.

Б. Упражнения у хореографического станка:

Хореографическая композиция, лицом к станку, состоящая из demi plie, releve, grand plie, battement tendu в сторону – разучивание в медленном темпе, без музыкального сопровождения.

В. Упражнения для общего развития и развития координации движений (без предметов):

1. Потягивания с хлопком за спиной – под музыкальное сопровождение.

2. Наклоны в стороны – под музыкальное сопровождение.

3. Подтягивание колена к груди спиной – под музыкальное сопровождение.

4. Повороты с выносом руки вперёд – «бокс» – под музыкальное сопровождение.

5. Приседания спиной – под музыкальное сопровождение.

6. Наклоны вперёд с приседанием на одной ноге и хлопком под согнутой ногой спиной – под музыкальное сопровождение.

7. Прыжки на двух ногах и на каждой поочередно – под музыкальное сопровождение.

Г. Упражнения для развития кисти:

«Я играю» - пальчиками по-очереди ударять по колену, как бы играя на пианино, напевая песенку Макшанцевой «Вот как пальчики шагают», отдельно каждой рукой и одновременно.

Д. «Гимнастика мозга»:

1. «Верёвочка» - перекрёстные соединения локтя с коленом с выставлением ноги в сторону на пятку – под музыкальное сопровождение, в нормальном темпе.

2. Хлопки по пятке противоположной руке ноги впереди – под музыкальное сопровождение, в небыстром темпе.

3. Хлопки по пятке противоположной руке ноги сзади – без музыкального сопровождения.

Е. Танец:

1. Лёгкие поскоки вперёд и три притопа, лёгкие поскоки назад и три притопа – движение к центру и от центра - чередование, под музыкальное сопровождение.

Ж. Музыкальная игра:

«Дон-дон» - драматизация.

9 урок

А. Музыкально-пространственные композиции, освоение основных движений:

1. «Метелица» - движение лёгким бегом с ленточками в руках, со сменой направления и чередуя с круговыми движениями рук – под музыкальное сопровождение.
 2. Каблучный шаг – под музыкальное сопровождение.
- Б. Упражнения у хореографического станка:
Хореографическая композиция, лицом к станку, состоящая из demi plie, releve, grand plie, battement tendu в сторону – в медленном темпе, под речевое и музыкальное сопровождение.
- В. Упражнения для общего развития и развития координации движений (без предметов):
1. Потягивания с хлопком за спиной – под музыкальное сопровождение.
 2. Наклоны в стороны – под музыкальное сопровождение.
 3. Подтягивание колена к груди спиной – под музыкальное сопровождение.
 4. Повороты с выносом руки вперёд – «бокс» – под музыкальное сопровождение.
 5. Приседания спиной – под музыкальное сопровождение.
 6. Наклоны вперёд с приседанием на одной ноге и хлопком под согнутой ногой спиной – под музыкальное сопровождение.
 7. Прыжки на двух ногах и на каждой поочередно – под музыкальное сопровождение.
- Г. Упражнения для развития кисти:
«Пять нот» - игра на детском пианино гаммы в пределах пяти нот: правой рукой вверх, левой – вниз, сопровождая пением: «Вот иду я вверх, вот иду я вниз».
- Д. «Гимнастика мозга»:
1. «Верёвочка» - перекрёстные соединения локтя с коленом с выставлением ноги в сторону на пятку – под музыкальное сопровождение, в нормальном темпе.
 2. Хлопки по пятке противоположной руке ноги впереди – под музыкальное сопровождение, в нормальном темпе.
 3. Хлопки по пятке противоположной руке ноги сзади – под музыкальное сопровождение, в нормальном темпе.
- Е. Танец:
«Коло с притопом» - соединение всех элементов: поскоки с притопами вперёд и назад по кругу и в центр – от центра – без музыкального сопровождения.
- Ж. Музыкальная игра:
«Дон-дон» - драматизация.

1 урок

А. Музыкально-пространственные композиции, освоение основных движений:

1. «Поднимай флаг» - построение широкого круга, разучивание маховых движений руками, движение по кругу, сохраняя дистанции и круг – по словесной инструкции и показу учителя, без музыкального сопровождения.

Б. Упражнения у хореографического станка:

1. Хореографическая композиция, лицом к станку, состоящая из demi plie, releve, grand plie, battement tendu в сторону – под речевое и музыкальное сопровождение.

2. Подготовительная и первая позиции рук, спиной к станку – удержание поз – без музыкального сопровождения.

В. Упражнения для общего развития и развития координации движений:

1. Потягивания, прогибаясь в спине, переключать мяч за спиной – по словесной инструкции и показу учителя в медленном темпе, знакомство.

2. Повороты в стороны, с переключением мяча из руки в руку – по словесной инструкции и показу учителя в медленном темпе, знакомство.

3. Махи ногами с переключением мяча под ногой - по словесной инструкции и показу учителя в медленном темпе, знакомство.

4. Опускание на одно колено, удары мячом об пол – по словесной инструкции и показу учителя, в медленном темпе, знакомство.

5. Наклоны вперёд, переключать мяч из руки в руку под согнутым коленом – по словесной инструкции и показу учителя, в медленном темпе, знакомство.

6. Прогибы в спине, стоя в упоре на коленях, с отведением ноги назад – по словесной инструкции и показу учителя, в медленном темпе, знакомство.

7. Прыжки на двух ногах – под музыкальное сопровождение.

Г. Упражнения для развития кисти, игра на детских музыкальных инструментах:

1. Простукивание простых ритмических рисунков на бубне.

Д. «Гимнастика мозга»:

Повторение упражнений из третьей четверти – под музыкальное сопровождение.

Е. Танец:

Повторение каблучного шага без движений рук – под музыкальное сопровождение.

Ж. Музыкальная игра:

«Двигательный канон» - знакомство.

2 урок

А. Музыкально-пространственные композиции, освоение основных движений:

1. «Поднимай флаг» - построение широкого круга, выполнение маховых движений руками в стороны, вниз, вверх, снова вниз – под музыкальное сопровождение.
2. «Поднимай флаг» - движение бодрым шагом вперёд и назад по кругу, сохраняя дистанции и круг – по словесной инструкции и показу учителя, под музыкальное сопровождение.
3. «Поднимай флаг» - движение мягким шагом вперёд и назад по кругу, спрятав флажки за спину накрест, под музыкальное сопровождение.

Б. Упражнения у хореографического станка:

1. Хореографическая композиция, лицом к станку, состоящая из demi plie, releve, grand plie, battement tendu в сторону – под речевое и музыкальное сопровождение.
2. Подготовительная и первая позиции рук – удержание поз – под музыкальное сопровождение.
3. Третья позиция рук – повторение.

В. Упражнения для общего развития и развития координации движений (с малым мячом):

1. Потягивания, прогибаясь в спине, переключать мяч за спиной – по словесной инструкции и показу учителя в медленном темпе, под музыкальное сопровождение.
2. Повороты в стороны, с переключением мяча из руки в руку – по словесной инструкции и показу учителя в медленном темпе, под музыкальное сопровождение.
3. Махи ногами с переключением мяча под ногой - по словесной инструкции и показу учителя в медленном темпе, под музыкальное сопровождение.
4. Опускание на одно колено, удары мячом об пол – по словесной инструкции и показу учителя, в медленном темпе, под музыкальное сопровождение.
5. Наклоны вперёд, переключением мяча из руки в руку под согнутым коленом – по словесной инструкции и показу учителя, в медленном темпе, под музыкальное сопровождение.
6. Прогибы в спине, стоя в упоре на коленях, с отведением ноги назад – по словесной инструкции и показу учителя, в медленном темпе, под музыкальное сопровождение.
7. Прыжки на двух ногах – под музыкальное сопровождение.

Г. Упражнения для развития кисти, игра на детских музыкальных инструментах:

Простукивание простых ритмических рисунков на бубне.

Д. «Гимнастика мозга»:

Повторение упражнений из третьей четверти – под музыкальное сопровождение.

Е. Танец:

Повторение каблучного шага с небольшими игривыми поворотами плеч, постепенно вводя движения и рук – под музыкальное сопровождение.

Ж. Музыкальная игра:

«Весёлый музыкант» - передача в движении регистра звучания музыки.

3 урок

А. Музыкально-пространственные композиции, освоение основных движений:

1. «Поднимай флаг» - первая часть, разученная на предыдущих уроках, выполняется под музыкальное сопровождение.
2. «Поднимай флаг» - в начале второй части повторяются движения рук – под музыкальное сопровождение.
3. Перестроение из круга в колонну по двое в центре зала – без музыкального сопровождения.

Б. Упражнения у хореографического станка:

1. Хореографическая композиция, лицом к станку, состоящая из *demi plie*, *releve*, *grand plie*, *battement tendu* в сторону – под речевое и музыкальное сопровождение.
2. Подготовительная, первая и третья позиции рук – чередование, удержание поз – под музыкальное сопровождение.

В. Упражнения для общего развития и развития координации движений (с малым мячом):

1. Потягивания, прогибаясь в спине, перекладывать мяч за спиной – по словесной инструкции и показу учителя в медленном темпе, под музыкальное сопровождение.
2. Повороты в стороны, с перекладыванием мяча из руки в руку – по словесной инструкции и показу учителя в медленном темпе, под музыкальное сопровождение.
3. Махи ногами с перекладыванием мяча под ногой - по словесной инструкции и показу учителя в медленном темпе, под музыкальное сопровождение.
4. Опускание на одно колено, удары мячом об пол – по словесной инструкции и показу учителя, в медленном темпе, под музыкальное сопровождение.
5. Наклоны вперёд, перекладывание мяча из руки в руку под согнутым коленом – по словесной инструкции и показу учителя, в медленном темпе, под музыкальное сопровождение.
6. Прогибы в спине, стоя в упоре на коленях, с отведением ноги назад – по словесной инструкции и показу учителя, в медленном темпе, под музыкальное сопровождение.
7. Прыжки на двух ногах – под музыкальное сопровождение.

Г. Упражнения для развития кисти, игра на детских музыкальных инструментах:

Простукивание простых ритмических рисунков на барабане - двуручие.

Д. «Гимнастика мозга»:

Повторение упражнений из третьей четверти – под музыкальное сопровождение.

Е. Танец:

Движение каблучным шагом в двух концентрических кругах противоходом – под музыкальное сопровождение.

Ж. Музыкальная игра:

«Весёлый музыкант» - передача в движении динамики звучания музыки.

4 урок

А. Музыкально-пространственные композиции, освоение основных движений:

1. «Поднимай флаг» - первая часть и начало второй части выполняются под музыкальное сопровождение.
2. Перестроение из круга в колонну по двое в центре зала – под музыкальное сопровождение.
3. Перестроение из колонны по двое вновь в круг, двигаясь мягким шагом – под музыкальное сопровождение.

Б. Упражнения у хореографического станка:

1. Хореографическая композиция, лицом к станку, состоящая из demi plie, releve, grand plie, battement tendu в сторону – под речевое и музыкальное сопровождение.
2. Подготовительная, первая и третья позиции рук – чередование, удержание поз – под музыкальное сопровождение.

В. Упражнения для общего развития и развития координации движений (с малым мячом):

1. Потягивания, прогибаясь в спине, перекладывать мяч за спиной - под музыкальное сопровождение.
2. Повороты в стороны, с перекладыванием мяча из руки в руку - под музыкальное сопровождение.
3. Махи ногами с перекладыванием мяча под ногой - под музыкальное сопровождение.
4. Опускание на одно колено, удары мячом об пол - под музыкальное сопровождение.
5. Наклоны вперёд, перекладывание мяча из руки в руку под согнутым коленом - под музыкальное сопровождение.
6. Прогибы в спине, стоя в упоре на коленях, с отведением ноги назад - под музыкальное сопровождение.
7. Прыжки на двух ногах – под музыкальное сопровождение.

Г. Упражнения для развития кисти, игра на детских музыкальных инструментах:

Простукивание простых ритмических рисунков на барабане - двуручие.

Д. «Гимнастика мозга»:

Соединение локтя с противоположным коленом в прыжке – знакомство.

Е. Танец:

1. Движение каблучным шагом в двух концентрических кругах противоходом – под музыкальное сопровождение.
2. Перестроение из двух кругов в колонну по двое в центре зала – под музыкальное сопровождение.
3. Движение в сторону с каблучка – знакомство, в медленном темпе, без музыкального сопровождения.

Ж. Музыкальная игра:

«Найди свой домик» - движение лёгким бегом, с остановкой музыки остановится, сделать руки над головой «домиком».

5 урок

А. Музыкально-пространственные композиции, освоение основных движений:

«Поднимай флаг» - все фрагменты выполняются под музыкальное сопровождение, соединяются в целостное упражнение.

Б. Упражнения у хореографического станка:

1. Хореографическая композиция, лицом к станку, состоящая из demi plie, releve, grand plie, battement tendu в сторону – под речевое и музыкальное сопровождение.

2. Подготовительная, первая и третья позиции рук – чередование, удержание поз – под музыкальное сопровождение.

В. Упражнения для общего развития и развития координации движений (с малым мячом):

1. Потягивания, прогибаясь в спине, перекладывать мяч за спиной - под музыкальное сопровождение.

2. Повороты в стороны, с перекладыванием мяча из руки в руку - под музыкальное сопровождение.

3. Махи ногами с перекладыванием мяча под ногой - под музыкальное сопровождение.

4. Опускание на одно колено, удары мячом об пол - под музыкальное сопровождение.

5. Наклоны вперёд, перекладывание мяча из руки в руку под согнутым коленом - под музыкальное сопровождение.

6. Прогибы в спине, стоя в упоре на коленях, с отведением ноги назад - под музыкальное сопровождение.

7. Прыжки на двух ногах – под музыкальное сопровождение.

Г. Упражнения для развития кисти, игра на детских музыкальных инструментах:

Простукивание простых ритмических рисунков на барабане – одновременное и попеременное двуручие.

Д. «Гимнастика мозга»:

Соединение локтя с противоположным коленом в прыжке – под музыкальное сопровождение.

Е. Танец:

1. Движение каблучным шагом в двух концентрических кругах противоходом – под музыкальное сопровождение.

2. Перестроение из двух кругов в колонну по двое в центре зала – под музыкальное сопровождение.

3. Движение в сторону с каблучка – в медленном темпе, с движениями рук, без музыкального сопровождения.

4. Повороты на месте с каблучка в противоположных направлениях – в медленном темпе, без музыкального сопровождения, знакомство.

Ж. Музыкальная игра:

«Найди свой домик» - движение в характере музыки с остановкой на месте после музыки быстрого темпа и в паре – после музыки медленного темпа.

6 урок

А. Музыкально-пространственные композиции, освоение основных движений:

«Радуемся солнышку» - движение лёгкими поскоками в двух малых кругах только под музыкальное сопровождение весёлого характера, со сменой характера музыки остановиться, выполнять плавные покачивания руками из стороны в сторону в такт музыки.

Б. Упражнения у хореографического станка:

1. Хореографическая композиция, лицом к станку, состоящая из demi plie, releve, grand plie, battement tendu в сторону – под речевое и музыкальное сопровождение.
2. Подготовительная, первая и третья позиции рук – чередование, удержание поз – под музыкальное сопровождение.
3. Вторая позиция рук – знакомство.

В. Упражнения для общего развития и развития координации движений (с малым мячом):

Комплекс упражнений с малым мячом – под музыкальное сопровождение.

Г. Упражнения для развития кисти, игра на детских музыкальных инструментах:

Простукивание простых ритмических рисунков на барабанах – одновременное и попеременное двуручие.

Д. «Гимнастика мозга»:

1. Соединение локтя с противоположным коленом в прыжке – под музыкальное сопровождение.
2. Введение предыдущего упражнения в танцевальный комплекс скрестных движений, разученных прежде.

Е. Танец:

1. Движение каблучным шагом в двух концентрических кругах противходом – под музыкальное сопровождение.
2. Перестроение из двух кругов в колонну по двое в центре зала – под музыкальное сопровождение.
3. Движение в сторону с каблучка – под музыкальное сопровождение.
4. Повороты на месте с каблучка в противоположных направлениях – в медленном темпе, без музыкального сопровождения.
5. Круговые движения руками в парах, соединив ладони, с хлопком – в медленном темпе, без музыкального сопровождения.
6. Перестроение в «стеночки» - без музыкального сопровождения.

Ж. Музыкальная игра:

«Найди свой домик».

7 урок

А. Музыкально-пространственные композиции, освоение основных движений:

1. «Радуемся солнышку» - движение лёгкими поскоками в двух малых кругах под музыкальное сопровождение весёлого характера.
2. Перестроение из двух малых кругов в - общий, движение мягким шагом по большому кругу – под музыкальное сопровождение.

Б. Упражнения у хореографического станка:

1. Хореографическая композиция, лицом к станку, состоящая из demi plie, releve, grand plie, battement tendu в сторону – под речевое и музыкальное сопровождение.
2. Подготовительная, первая и третья позиции рук – чередование, удержание поз – под музыкальное сопровождение.
3. Вторая позиция рук – построение из первой позиции и удержание позы.

В. Упражнения для общего развития и развития координации движений (с малым мячом):

Комплекс упражнений с малым мячом – под музыкальное сопровождение.

Г. Упражнения для развития кисти, игра на детских музыкальных инструментах:

Игра гаммы в пределах квинты отдельно каждой рукой на детском пианино: правой – вверх, левой – вниз.

Д. «Гимнастика мозга»:

Танцевальный комплекс скрестных движений.

Е. Танец:

1. Движение каблучным шагом в двух концентрических кругах противоходом – под музыкальное сопровождение.
2. Перестроение из двух кругов в колонну по двое в центре зала – под музыкальное сопровождение.
3. Движение в сторону с каблучка – под музыкальное сопровождение.
4. Повороты на месте с каблучка в противоположных направлениях – под музыкальное сопровождение.
5. Круговые движения руками в парах, соединив ладони, с хлопком – в медленном темпе, без музыкального сопровождения.
6. Перестроение в «стеночки» - под музыкальное сопровождение.
7. «Стеночка на стеночку» и перестроение в пары - без музыкального сопровождения.

Ж. Музыкальная игра:

«Найди свой домик».

8 урок

А. Музыкально-пространственные композиции, освоение основных движений:

«Радуемся солнышку» - соединение трёх частей в единую композицию – под музыкальное сопровождение.

Б. Упражнения у хореографического станка:

1. Хореографическая композиция, лицом к станку, состоящая из *demi plie*, *releve*, *grand plie*, *battement tendu* в сторону – под речевое и музыкальное сопровождение.
2. Подготовительная, первая и третья позиции рук – чередование – под музыкальное сопровождение.
3. Подготовительная, первая и вторая позиции рук – чередование, удержание поз – под музыкальное сопровождение.

В. Упражнения для общего развития и развития координации движений (с малым мячом):

Комплекс упражнений с малым мячом – под музыкальное сопровождение.

Г. Упражнения для развития кисти, игра на детских музыкальных инструментах:

Игра гаммы в пределах квинты отдельно каждой рукой на детском пианино: правой – вверх, левой – вниз.

Д. «Гимнастика мозга»:

Танцевальный комплекс скрестных движений.

Е. Танец:

«Рыжая лисица» - соединение элементов в единый образ – под музыкальное сопровождение.

Ж. Музыкальная игра:
«Монтёр» - передача музыкального образа в движении.

9 урок(доп)

А. Музыкально-пространственные композиции, освоение основных движений:

«Запрещённое движение» – под музыкальное сопровождение.

Б. Упражнения у хореографического станка:

1. Хореографическая композиция, лицом к станку, состоящая из demi plie, releve, grand plie, battement tendu в сторону – под речевое и музыкальное сопровождение.
2. Подготовительная, первая и третья позиции рук – чередование – под музыкальное сопровождение.
3. Подготовительная, первая и вторая позиции рук – чередование, удержание поз – под музыкальное сопровождение.

В. Упражнения для общего развития и развития координации движений (с малым мячом):

Комплекс упражнений с малым мячом – под музыкальное сопровождение.

Г. Упражнения для развития кисти, игра на детских музыкальных инструментах:

Игра гаммы в пределах квинты отдельно каждой рукой на детском пианино: правой – вверх, левой – вниз.

Д. «Гимнастика мозга»:

Танцевальный комплекс скрестных движений.

Е. Танец:

«Рыжая лисица» - под музыкальное сопровождение.

Ж. Музыкальная игра:

«Балет невылупившихся птенцов» - передача музыкального образа в движении.

Учащиеся должны уметь:

- принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку;
- выполнять общеразвивающие, хореографические и кинесиологические упражнения в определенном ритме и темпе по показу и инструкции учителя;

- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- свободно, без напряжения выполнять упражнения для кисти и пальцев рук;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

Личностные результаты:

- овладение начальными навыками адаптации к изменяющимся условиям;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

