

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата**  | **Название темы** |
| **план** | **факт** | **план** | **факт** |
| **1.Введение. (1 час)** |
| 1. |  | 06.09 |  | Введение. Что такое ритмика. |
| **2.Упражнения на ориентировку в пространстве. (6 часов)** |
| 2. |  | 13.09 |  | Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. |
| 3. |  | 20.09 |  | Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). |
| 4. |  | 27.09 |  | Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. |
| 5. |  | 04.10 |  | Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс. |
| 6. |  | 11.10 |  | Танцы народов РФ, их особенности и костюмы. |
| 7. |  | 18.10 |  | Танцевальная зарядка. Упражнения для рук |
| **3.Ритмико-гимнастические упражнения. (7 часов)** |
| 8. |  | 25.10 |  | Ритмическая схема. Ритмическая игра. |
| 9. |  | 08.11 |  | Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок). |
| 10. |  | 15.11 |  | Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима. |
| 11. |  | 22.11 |  | Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика. |
| 12. |  | 29.11 |  | Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения. |
| 13. |  | 06.12 |  | Упражнения для профилактики плоскостопия. |
| 14. |  | 13.12 |  | Гимнастика.  |
| **4. Игры под музыку (11 часов)** |
| 15. |  | 20.12 |  | Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. |
| 16. |  | 27.12 |  | Упражнения для суставов. Разминка «Буратино». |
| 17. |  | 10.01 |  | Упражнения на расслабление мышц. |
| 18. |  | 17.01 |  | Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри». |
| 19. |  | 24.01 |  | Музыкальные, танцевальные темы. |
| 20. |  | 31.01 |  | Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики». |
| 21. |  | 07.02 |  | Разучивание простейших танцевальных элементов «Качели». |
| 22. |  | 14.02 |  | Разучивание простейших танцевальных элементов «Мельница». |
| 23. |  | 21.02 |  | Настроение в музыке и танце. Характер исполнения. |
| 24. |  | 28.02 |  | Выразительные средства музыки и танца.  |
| 25. |  | 14.03 |  | Музыка, движение, исполнители, костюмы. |
| **5. Танцевальные упражнения. (9 часов)** |
| 26. |  | 28.03 |  | Правила танцевального этикета. |
| 27. |  | 04.04 |  | Аэробика. |
| 28. |  | 11.04 |  | Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце. |
| 29. |  | 18.04 |  | Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха. Познакомить с партерной гимнастикой. |
| 30. |  | 16.04 |  | Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. |
| 31. |  | 23.04 |  | Ритмические упражнения. Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка. |
| 32. |  |  |  | Урок-смотр знаний. |
| 33. |  |  |  | Повторение пройденного материала. |
| 34. |  |  |  | Закрепление пройденного материала. |