

## Ритмика

№ занятия	Вид деятельности	Содержание
1	2	3
Занятие № 1	Организационное занятие.	Основные направления работы, требования к форме.
Занятие № 2-4	Разучивание упражнений разминки, перестроений. Позиция ног, рук, основные разминочные движения.	Упр. «Часики», «Кукушка», «Незнайка», «Гимнаст», «Пианист», «Пловец», «Аист», «Мишки», «Марш», I, VI, III, позиции рук. Перестроение из шеренги в 2. марш по кругу, музыкально пространственные упражнения «Гусиный шаг», «Кошечки», «Буратино».
Занятие № 5-8	Повторение и закрепление упражнений разминки, музыкально-пространственные упр. По кругу, перестроения, разучивание танцевальных движений и музыкально-пространственных игр.	Упр. на развитие мышц спины, шеи, плечевого пояса. Марш, бег, прыжки, подскоки, галоп. Отработка упр. «Буратино», «Теремок», «Два цыпленка».
Занятие № 9-11	Разминка. Повторение и закрепление пройденного материала.	Упражнения на развитие мышц брюшного пресса, гибкость корпуса, высоту шага, силу ног высоту прыжка. Танцы «Буратино», «Теремок».
Занятие № 12	Разучивание танцевальных движений, упражнений на развитие импровизационных способностей.	Танцы «Два цыпленка», «Чебурашка».
Занятие № 13-17	Разминка. Повторение и закрепление пройденного материала. Разучивание танцевальных движений, упр. на развитие специальных способностей.	Упражнения на все группы мышц «Африка», «Леший», «День и ночь», «В зимнем лесу», «Колобок».
Занятие № 18-22	Разминка, общеразвивающие упражнения, разучивание танцевальных движений, разводка танцевальных номеров.	Упражнения на все группы мышц, «Восточный» танец и танец «Куклы».
Занятие № 23	Общеразвивающие упражнения.	Упражнения на все группы мышц.
Занятие № 24-28	Разминка, повторение и закрепление танцевальных движений новых танцевальных	«Восточный», «Куклы», «Полька».

	движений, разводка танцевальных номеров.	
Занятие № 29	Динамические игры и игры упражнения на развитие координации.	Игры «Репка». «Колобок».
Занятие № 30	Динамические игры.	Игры «Репка». «Колобок».
Занятие № 31-34	Подготовка к выпускному вечеру. Повторение всех танцевальных номеров.	«Восточный». «Куклы». «Полька». «Чарльстон».
Занятие № 35-36	Повторение всех танцевальных номеров.	«Восточный». «Куклы». «Полька». «Чарльстон».
<b>ВСЕГО: 36 часов</b>		

