

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы

«Школа № 1302»

Рассмотрено и рекомендовано
методическим объединением
учителей начальных классов
Протокол № 1 от «30» августа 2017г

Руководитель МО:
 Е.С. Никифорова



Рабочая программа
по предмету
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕСС»
для 1-3 классов

Программу составила
Кутьина Мария Викторовна

Москва, 2017 г.

Рабочая программа «Детский фитнес» для детей 1-3 классов разработана на основании:

1. основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ Школа №1302;
2. учебного плана ГБОУ Школа №1302;

Планируемые результаты освоения программы.

Программа по внеурочной деятельности «Детский фитнес» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут формироваться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотню, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут формироваться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Учебно-тематический план 1-го года обучения.

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	1	1	-
-1.1	Инструктаж по ТБ, АТБ,.	1	1	-
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	9	1	8
2.1.	Базовая аэробика.	4	1	3
2.2.	Танцевальная аэробика.	2	-	2
2.3.	Сказочная аэробика.	3	-	3
3.	Танцевальная азбука.	21	3	18
3.1.	Основы историко- бытового танца.	6	1	5
3.2.	Основы сюжетного танца.	8	1	7
3.3.	Основы русского народного танца.	7	1	6
4.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика.	3	-	3
4.1.	Упражнения с короткими лентами.	2	-	2
4.2.	Упражнения с короткими шарфами.	1	-	1
	Всего:	34	5	29

**Содержание программы «Детский фитнес». Первый год
обучения.**

Тема 1. Вводное занятие (1 час)

Общие правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале. Что такое фитнес?

Инструктаж по ТБ,

Практическое занятие:

- игра «Делаем правильно»;

-определение структуры занятия (поклон, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация, оценка).

Тема 2. Оздоровительная аэробика (9 часов).

Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление. Сказочная аэробика.

Практические занятия:

Базовая аэробика. Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. **Сказочная аэробика** включает элементы имитации движений героев сказок и детских песен. Игры: «Проведи разминку сам», «Найди свое место», «Делаем правильно», «Зарядка Шнапи крокодила»,

В конце темы проводится итоговое занятие в игровой форме. Игра «Лучший Шнапи крокодил».

Тема 3. Танцевальная азбука (21 час)

Основы историко - бытового танца. История, образы, музыка, костюм.

Практические занятия:

Основы историко - бытового танца. Изучение 1, 2,3 и 6 позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук, постановка корпуса, элементы классического тренажа: пордебра, ботман тандю, плие, релеве, батман жете, пике. Историко - бытовой танец «Полька». Приглашение партнеров, положение рук и корпуса в паре. Основные движения польки: па польки, поскок, боковой галоп. Перестроения: парами по кругу, расхождение через центр, вращения в парах, перестроения на линии и полукруг. Игры: «Приглашение». «Лучшая пара», «Новогодние игрушки», «Новогодняя стирка». Игры на импровизацию. Вк конце блока проводится открытый урок.

Детский сюжетный танец.. Мульти – разминка. Комплекс танцевальной разминки под музыку из мультфильмов. На основе танцевальных движений разучиваются сюжетные танцы. Игры – импровизации; «Заводные игрушки». «Угадайка». Вконец блока проводится открытый урок в форме концерта.

Основ русского народного танца. Поклон, позиции рук и ног. Основные движения приставной шаг, «ковырялочка», «гармошка», припадание, хлопучки, присядки, подготовка к

вращению. Перестроения в хороводе: круг- два круга, «улитка», «воротики». Движения в парной пласке. Движения в паре.

Р.н. игра «Кто лучше пляшет», «Ручеек», «Зайнышка попляши», «Бояре». В конце блока проводится итоговый урок в игровой форме.

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (3 часа)

Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с малыми лентами и малыми шарфами.

Практические занятия:

Комплекс общеразвивающих упражнений с пампонами. Комплекс общеразвивающих упражнений с малыми шарфами. В конце темы проводится итоговый урок в форме импровизаций.

Учебно-тематический план 2-го года обучения.

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие .	1	1	-
1.1.	Инструктаж по ППБ, ТБ, АТБ.	1	1	-
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика .	15	2	13
2.1	Базовая аэробика.	9	1	8
2.2	Танцевальная аэробика.	6	1	5
3.	Танцевальная азбука.	14	2	13
3.1.	Основы историко- бытового танца.	9	1	8
3.2.	Основы русского народного танца.	5	1	4
4.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	4	1	3
4.1.	Упражнения с обручем.	3	1	2
	Всего:	34	6	28

Содержание программы «Детский фитнес».

Второй год обучения.

Тема 1. Вводное занятие (1 час).

Общие правила техники безопасности на занятиях. Где я использовал летом те умения, которым научился на занятиях? Здоровье и его составляющие. Инструктаж по ТБ,

Практические занятия:

- определение режима и работы занятий;

Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (15 часов) Виды аэробики? Шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Танцевальная аэробика в стиле «диско». Дыхание и способы его восстановления. Как измерить пульс?

Практические занятия:

Базовые шаги аэробики: оупен - степ, степ- тач, ни- ап, ланч, кросс, v-степ грейп- вайн. Вводится изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату, диагонали, с продвижением вперед-назад. В партерной гимнастике упражнения на силу пресса и силу мышц спины. Создание комплекса аэробики на основе базовых шагов и перестроений.

Танцевальная аэробика и ее отличие от классической аэробики. Комплекс танцевальной аэробики строится на основе движений в стиле «диско».

В тему включены игры: соревновательные «Лучшая команда», «Танцор диско», игры на ориентацию: «Найди свое место», творческие: «Проведи свою зарядку», импровизационные «Новогодняя дискотека».

Тема 3. Танцевальная азбука (14 часов)

Основы историко - бытового танца. Эпоха и движения. Танцуем произведения П.И. Чайковского из цикла: «Детский альбом». Образы персонажей. Из чего складывается образ?

Практические занятия:

На основа танцев, включенных в цикл «Детский альбом», изучается танец полька, подготовка к вальсу, вальс.

Разминка строится на основе классического экзерсиса., на музыку Чайковского. Музыкально- ритмическая композиция в движениях. Позах и мимике передает образ, заложенный в музыкальном произведении, это кукла, солдатик, петрушка, старинный рыцарь и принцесса и другие.

В тему включены игры: соревновательные «Лучшая команда», «Угадай мелодию», творческие: «Изобрази свою картинку», «Застывшая картина», «Заводная игрушка».

Основ русского народного танца. Виды русского танца: хоровод, парная пляска, перепляс.

Практические занятия:

Основные движения переменный шаг, «ковырялочка с выносом», «гармошка», припадание в повороте, хлопушки с выносом ноги, присядки, вращение на припадании. Перестроения в хороводе: круг- два круга, «улитка навыворот», «воротики» и расхождения. Движения в парной пляске. Движения в паре. Крутки.

Р.н. игра «Перепляс», «Ручеек», «Царевна», «Стенка на стенку».

В конце блока проводится итоговый урок в игровой форме.

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (4 часа). Гимнастика и её виды.

Техника безопасности при выполнении упражнений с обручем.

Практические занятия:

Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Вращение обруча на поясе, на руке. Перестроения в колонны и шеренги. Игра: «Покажи разминку сам».

Учебно-тематический план 3-го года обучения.

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
1.1.	Здоровый образ жизни.	1	1	-
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика.	15	2	13
2.1.	Базовая аэробика.	8	1	7
2.2.	Танцевальная аэробика.	7	1	6
3.	Танцевальная азбука.	14	2	12
3.2.	Основы историко - бытового танца.	9	1	8
3.3.	Основы русского народного танца.	5	1	4
4.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика.	4	1	3
4.1.	Упражнения с мячом и большими шарфами.	3	1	2
	Всего:	34	6	28

Содержание программы «Детский фитнес».

Третий год обучения.

Тема 1. Вводное занятие (1 час).

Общие правила техники безопасности на занятиях. Здоровый образ жизни и его составляющие. Диагностика и самодиагностика. Инструктаж по ТБ,

Практические занятия:

- определение режима и работы занятий;

Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (15 часов).

Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Рисунок в составлении комплексов аэробики. Танцевальная аэробика в стиле «рок-н-ролл». Дыхание и способы его восстановления. Как измерить пульс? Нагрузка и ЧСС.

Практические занятия:

Базовые шаги классической аэробики: шоссе, мамбо, V- степ, А - степ, степ – кросс. Вводится изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату, диагонали, с продвижением вперед-назад. Увеличивается темп и частота смены шагов. Силовые движения на основе плие - тач. Движения выполняются со сменой уровня. В партерной гимнастике упражнения на силу пресса и силу мышц спины. Создание комплекса аэробики на основе базовых шагов и перестроений.

Танцевальная аэробика и ее стили. Комплекс танцевальной аэробики строится на основе движений в стиле «рок-н-ролл». Основные шаги рок-н-ролла.

В тему включены игры: соревновательные «Лучшая команда», «Рок-н-роллер», игры на ориентацию: «Своя колонна», творческие: «Проведи свою разминку», импровизационные: «Новогодняя дискотека».

Тема 3. Танцевальная азбука (14 часов).

Основы историко - бытового танца. Продолжение знакомства с творчеством П.И. Чайковского. История создания, либретто балетов «Спящая красавица», «Лебединое озеро», «Щелкунчик».

Практические занятия:

На основе танцев, включенных в цикл «Дивертисменты из балета «Щелкунчик», изучаются исторические и народно - сценические танцы. «Китайский танец». Прыжки, переступания, вращение. «Арабский танец». Батман тандю, плие, гранд плие, релеве, растяжки. движения рук. «Танец пастушков». Шаги и позы гавота. «Вальс цветов», шаг вальса, балансе. Парные комбинации вальса.

Разминка строится на основе классического экзерсиса, на музыку из балетов Чайковского. С помощью поз и мимики передаем образ, заложенный в музыкальном произведении: это заводные китайские болванчики, арабские волшебники, дамы и кавалеры и т.д. В тему включены игры: соревновательные «Лучшая танец», «Угадай мелодию», творческие: «Изобрази свою картинку», «Скульптор и глина», «Застывшая картина».

В завершении блока «Дивертисменты из балета «Щелкунчик», проводится итоговое занятие.

Основ русского народного танца. Виды русского танца: хоровод, парная пляска, перепляс. Манера и этикет русского парного танца.

Практические занятия:

Основные движения : шаг с ударом, «молоточки», «гармошка круговая», припадание в повороте, переменный шаг с притопом, «ковырялочка с перескоком», «гармошка с хлопущей», припадание парное, хлопущки по 2 позиции, присядки, вращение на припадании.

Р. н. парный хоровод. Положения рук в паре. Перестроения «диагональ», Перестроения в хороводе: круг- два круга, «улитка парная», «воротики» и расхождения. Движения в парной пласке. Движения в паре. Крутки.

Р.н. игры: «Кто в кругу», «Перепляс», «Стенка на стенку», «Смена пар».

В конце блока проводится итоговый урок в игровой форме.

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (4 часа).

История гимнастики. Групповые виды гимнастики.

Практические занятия:

Комплекс упражнений с мячом и большими шарфами. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом и большими шарфами. Перестроения в круги и линии. Игра: «Покажи разминку сам». Упражнения с мячом в парах. Имровизации с предметами. Игра "Веселая дискотека"

Первый год обучения.
Календарно – тематическое планирование.

№ п/п	Дата	Тема занятия
1.		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, ППБ, ПДД, АТБ Общие правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале. Что такое фитнес?
2.		Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? игра «Делаем правильно».
3.		Базовые шаги аэробики: оупен - степ, степ- тач.
4.		Базовые шаги аэробики: марш, ланч, Шаги и их комбинации выполняются на месте.
5.		Базовые шаги аэробики: ни–ап, приставной шаг, джампинг- джек. Шаги и их комбинации выполняются по кругу и в перестроении.
		Каникулы.
6.		Комплекс танцевальной аэробики. Игра: «Проведи разминку сам».
7.		Комплекс танцевальной аэробики. Игра «Найди свое место».
8.		Сказочная аэробика: «Зарядка Шнапи крокодила». Имитации движений. Партерные движения на пресс, отжимания.
9.		Сказочная аэробика: «Зарядка Шнапи крокодила». Закрепление. Партерные движения на гибкость.
10.		Игра: «Проведи свою зарядку». «Лучший Шнапи крокодил».
		Каникулы.
11.		Танцевальная азбука. Основы историко- бытового танца. Полька.
12.		Перестроения в польке. Шаг - галоп, поскоки. Шаг польки.
13.		Парные композиции. Игра «Приглашение».
14.		Закрепление танца. Игра «Кто лучше пляшет»,
15.		Новогодний открытый праздничный урок.
16.		Импровизационные игры. «Новогодние игрушки».Новогодняя стирка».
17.		Основы детского сюжетного танца.. Мульт – разминка. Основные понятия: позиции рук 1,2,3, ног 1,2,3,6.
18.		Комплекс танцевальной разминки под музыку из мультфильмов. Пор де бра. Деми- и гранд плие.
19.		Движения ног: батман тандю, батман жете, пике.прыжки.
20.		Комплекс танцевальной разминки под музыку из мультфильмов. Игра «Заводные игрушки».
21.		Разучивание детского сюжетного танцы. Образ персонажа, мимика, движения.
22.		Перестроения и парные комбинации в танце.
		Каникулы.
23.		Закрепление танца. Игра «Угадайка».
24.		Праздничное итоговое занятие «Весенний концерт»

25.		Танцевальная азбука. Основы русского народного танца. История и виды русского народного танца. Поклон.
26.		Положения рук, ног. Движения р.н. танца (приставной шаг, «ковырялочка», «гармошка», припадание.)
27.		Движения р.н. танца (хлопушки, присядки, подготовка к вращению). Р.н. игра «Кто лучше пляшет».
28.		Р. Н. хоровод. Перестроения «улитка», «воротики». Игра «Ручеек», «Золотые ворота».
		Каникулы.
29		Р.н. парная пляска. Движения в паре. Игра «Заинька попляши».
30.		Закрепление пляски. Игра «Бояре».
31.		Ритмическая гимнастика с предметом (с малыми шарфами и малыми лентами) Правила безопасности при работе с лентой.
32.		Подкидывание шарфа, взмахи и круговые движения.
33.		Работа с малой лентой: зигзаг, круг, восьмерка.
34.		Итоговое занятие. Имровизации с предметами. Игра "Веселая дискотека"

Второй год обучения.

Календарно – тематическое планирование.

№ п/п	Дата	Тема занятия
1.		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, ППБ, ПДД, АТБ Общие правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале. Что такое фитнес?
2.		Виды аэробики. Классическая аэробика. История создания.
3.		Базовые шаги аэробики: оупен - степ, степ- тач, ни- ап.
4.		Базовые шаги аэробики: ни-ап, ланч. Шаги выполняются в продвижении и в комбинации с движениями рук.
5.		Базовые шаги аэробики: степ - кросс. Шаги и их комбинации выполняются по квадрату и в перестроении.
		Каникулы.
6.		Базовые шаги аэробики: грейп вайн. Игра «Назови шаг».
7.		Базовые прыжки джампинг- джек, с захлестом колена, из глубокого седа. Игра: «Проведи разминку сам». Опускания в партер.
8.		Партерные движения на пресс, отжимания. Комплекс классической аэробики. Игра «Найди свое место».
9.		Партерные движения на гибкость. Комплекс классической аэробики. Закрепление.
10.		Игра: «Проведи свою зарядку». «Лучшая команда».
		Каникулы.
11.		Танцевальная аэробика. Отличие от классической.
12.		Основы стиля «Диско». Основные движения рук и ног.
13.		Основы стиля «Диско». Основные шаги с руками.
14.		Закрепление комплекса «Диско – аэробика». Игра «Танцор диско».
15.		Новогодний открытый праздничный урок.
16.		Импровизационные игры. «Новогодняя дискотека», «Новогодняя стирка».
17.		Танцевальная азбука. Основы историко - бытового танца. Эпоха и движения. П.И. Чайковский «Детский альбом».
18.		«Немецкий танец», подготовка к шагу вальса, «Старинная французская песенка» пластика движений рук. Образы.
19.		«Марш деревянных солдатиков» марш и прыжки со сменой направления, «Новая кукла». Батман тандю, плие, релеве. Образ.
20.		«Полька» па польки. Парные движения и перестроения. Игра «Заводные игрушки».
21.		«Вальс» шаг вальса, балансе. Парные комбинации.
22.		Перестроения и парные комбинации в вальсе.
		Каникулы.
23.		Закрепление темы «Детский альбом Чайковского». Игра «Угадай мелодию».

24.		Праздничное итоговое занятие «Весенний концерт»
25.		Творческие игры: «Изобрази свою картинку», «Застывшая картина».
26.		Танцевальная азбука. Основы русского народного танца. Виды русского народного танца. Движения р.н. танца (переменный шаг, «моталочка», «гармошка с выпадом», припадание в повороте.)
27.		Движения р.н. танца (хлопушки с выносом, присядки, вращение на припадании). Р.н. игра «Кто лучше пляшет».
28.		Р. Н. хоровод. Перестроения «улитка с вывертом», «круг-4 круга». Игра «Ручеек», «Золотые ворота».
		Каникулы.
29		Р.н. парная пляска. Движения в паре. Игра «Царевна».
30.		Закрепление пляски. Игра «Стенка на стенку».
31.		Ритмическая гимнастика с предметом (пампонами). Техника безопасности при выполнении упражнений с пампонами.
32.		Комплекс общеразвивающих упражнений с пампонами.
33.		Перестроения в колонны и шеренги. Игра: «Покажи разминку сам».
34.		Итоговое занятие. Имровизации с предметами. Игра "Веселая дискотека"

Третий год обучения.

Календарно – тематическое планирование.

№ п/п	Дата	Тема занятия
1.		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, ППБ, ПДД, АТБ Общие правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале.
2.		Базовые шаги классической аэробики: степ–тач, , V- степ со сменой направления.
3.		Базовые шаги аэробики: ланч, ни- ап в продвижении, в сочетании с движениями рук.
4.		Базовые шаги аэробики: ни-ап, ланч. Шаги выполняются в продвижении и в комбинации с движениями рук.
5.		Базовые шаги аэробики: А – степ, степ - кросс. Шаги и их комбинации выполняются по квадрату и в перестроении.
		Каникулы.
6.		Базовые шаги аэробики: грейп вайн. шоссе, мамбо. Игра «Я - тренер».
7.		Базовые прыжки джампинг- джек. Смена уровней. Игра: «Проведи разминку». Опускания в партер.
8.		Комплекс классической аэробики. Партерные движения на пресс, отжимания. Игра «Своя колонна».
9.		Партерные движения на гибкость. Комплекс классической аэробики. Закрепление. Игра: «Проведи свою зарядку». «Лучшая команда».
10.		Танцевальная аэробика. Виды танцевальной аэробики.
		Каникулы.
11.		Основы стиля «Рок-н-ролл». Основные движения рук и ног.
12.		Основы стиля «Рок-н-ролл». Основные шаги с руками.
13.		Парные комбинации. Перестроения.
14.		Закрепление комплекса «Рок-н-ролл–аэробика». Игра «Рок-н-роллер»,
15.		Новогодний открытый праздничный урок.
16.		Импровизационные игры. «Новогодняя дискотека», «Новогодняя стирка» в стиле рок-н-ролл.
17.		Танцевальная азбука. Основы историко- бытового танца. Дивертисменты из балетов П.И. Чайковского. «Щелкунчик».
18.		«Китайский танец». Прыжки, переступания, вращение. Образ.
19.		«Арабский танец». Батман тандю, плие, релеве. Образ.
20.		«Танец пастушков». Шаг гавота.
21.		«Вальс цветов» шаг вальса, балансе. Парные комбинации.
22.		Перестроения и парные комбинации в вальсе.
		Каникулы.
23.		Закрепление темы «Дивертисменты из балета Щелкунчик». Игра «Угадай мелодию».
24.		Праздничное итоговое занятие «Весенний концерт»

25.		Творческие игры: «Скульптор и глина», «Застывшая картина».
26.		Танцевальная азбука. Основы русского народного танца. Виды русского народного танца. Движения р.н. танца (шагс ударом, «молоточки», «гармошка круговая», припадание в повороте.)
27.		Движения р.н. танца (хлопушки по 2 поз., присядки, вращение). Р.н. игра «Кто в кругу».
28.		Р. непарный хоровод. Перестроения «диагональ», «корзиночка». Игра: «Смена пар».
		Каникулы.
29		Р.н. парная пляска «Трепак». Движения в паре. Игра «Царевна».
30.		Закрепление пляски. Игра «Стенка на стенку».
31.		Ритмическая гимнастика с предметом (мячом и большими шарфами). Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом.
32.		Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом и большими шарфами.
33.		Перестроения в круги и линии. Игра: «Покажи разминку сам».
34.		Итоговое занятие. Имровизации с предметами. Игра "Веселая дискотека"