

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

«ОБСУЖДЕНО И ПРИНЯТО»

Решением Педагогического совета
ГБОУ школа № 100
Калининского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от «27» августа 2026

«УТВЕРЖДАЮ»

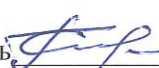
И.о.директора ГБОУ школа № 100
Калининского района Санкт-Петербурга

 Д.Р.Бекяшева
Приказ № 647-од от «27» августа 2026



«РАССМОТРЕНО»

на заседании предметной кафедры
ГБОУ школа № 100
Калининского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от «26» августа 2026

Председатель  Галкина О.А./

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Ритмика»
для обучающихся 4 классов
Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
средняя общеобразовательная школа № 100
Калининского района Санкт-Петербурга**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Ритмика» подготовлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г. № 64100), федеральной образовательной программы начального общего образования, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Программе воспитания. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом федеральной образовательной программы начального общего образования. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

Актуальность

Освоение содержания рабочей программы курса внеурочной деятельности «Ритмика» направлено на естественное развитие организма ребенка, морфологическое и функциональное совершенствование его отдельных органов и систем, благодаря увеличению двигательной активности ребенка в режиме дня.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Программа «Ритмика» предназначена для преподавания основ хореографического искусства. Программа курса внеурочной деятельности «Ритмика» предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских бальных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации. В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного и бального танцев, доступные детям, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Цели и задачи.

Цель: приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля, воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство; профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

Задачи:

1. дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки; дать представление о танцевальном образе. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;

2. использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;

3. использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;

4. обеспечить творческое развитие, эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;

5. обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;

6. увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Принципы обучения. Процесс обучения в курсе хореографии в основном построен на реализацию дидактических принципов.

Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений. *Принцип доступности* требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Методы и методические приемы обучения.

В курсе внеурочной деятельности «Ритмика» применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения с его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично. Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот метод целостного освоения упражнений, метод обучения (путём) ступенчатый и игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения. Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшения выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений. Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения. Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

МЕСТО КУРСА ВУД В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс внеурочной деятельности «Ритмика» предназначен для обучающихся 4–х классов; рассчитан на 1 час в неделю/34 часа в год.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Тема 1. Вводное занятие (1 занятие)

Теория:

Повторение правил поведения, сценической культуры и техники безопасности.

Практика:

Диагностика уровня (ритм, внимание, пластика, танцевальные навыки).

Упражнения на постановку корпуса, осанку.

Тема 2. Чувство ритма и метр (5 занятий)

Теория:

Музыкальные размеры: 2/4, 3/4, 4/4, 6/8, знакомство с 5/4.

Сложные ритмические фигуры: триоль, пунктирный ритм, синкопа.

Практика:

Упражнения на хлопки, притопы, щелчки.

Ритмические каноны («эхо», повтор с задержкой).

Движение по кругу и диагонали с акцентами.

Тема 3. Координация и внимание (4 занятия)

Теория:

Многозадачность: сочетание движений и ритмов.

Значение концентрации на сцене.

Практика:

Упражнения «разные движения для рук и ног».

Комбинации с поворотами и прыжками.

Игры на внимание («смена музыки – смена рисунка танца»).

Тема 4. Танцевальные элементы (7 занятий)

Теория:

Классический танец: позиции рук и ног, port de bras, battement tendu.

Современный танец: базовые шаги джаза, элементы хип-хопа.

Народный танец: характерные движения (русский, украинский, кавказский).

Практика:

Отработка комбинаций в разных стилях.

Танцевальные этюды с характером (весёлый – торжественный – лирический).

Работа в парах и группах.

Тема 5. Музыкальные инструменты и ансамбль (3 занятия)

Теория:

Ансамбль как согласованность движений и музыки.

Роль солиста и группы.

Практика:

Игра на ударных и шумовых инструментах.

Упражнения «ритм + движение» в ансамбле.

Постановка маленького музыкально-ритмического номера.

Тема 6. Темп, динамика и музыкальная память (5 занятий)

Теория:

Темп и динамика как средство выразительности.

Развитие музыкально-ритмической памяти.

Практика:

Движения в темпах *largo* – *allegro* – *presto*.

Упражнения «*crescendo* – *diminuendo*».

Запоминание и воспроизведение длинных комбинаций (32 такта).

Тема 7. Импровизация и творческое выражение (6 занятий)

Теория:

Импровизация как основа создания танцевальной композиции.

Понятие сценического образа.

Практика:

Индивидуальная, парная и групповая импровизация.

Импровизация с предметами (ленты, обручи, палки).

Создание этюдов по заданной музыкальной теме.

Работа над постановкой мини-сценки с движением.

Тема 8. Подготовка и итоговое выступление (6 занятий)

Теория:

Правила выхода на сцену, работа с реквизитом.

Сценическая культура и партнёрство.

Практика:

Повторение всех движений и комбинаций.

Репетиции итоговой постановки.

Генеральная репетиция с костюмами и реквизитом.

Итоговый концерт (театрализованное выступление).

Игровое заключительное занятие

Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных задач:

проведение открытых уроков для участников образовательного процесса;

организация танцевальных конкурсов;

участие в праздничных программах, концертах;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения предметного содержания предлагаемого курса ВУД «Ритмика» у учащихся предполагается формирование универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных, коммуникативных) позволяющих достигать предметных, метапредметных и личностных результатов.

Личностные результаты изучения курса:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметными результатами являются формирование следующих универсальных *Метапредметные* результаты изучения курса:

базовые логические действия:

находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;

выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

базовые исследовательские действия:

с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;

сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть – целое, причина – следствие);

формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);

прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

работа с информацией:

выбирать источник получения информации;

согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, - родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в интернете;

анализировать и создавать текстовую, видео-, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;

самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации;

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
признавать возможность существования разных точек зрения;
корректно и аргументировано высказывать свое мнение;
строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
готовить небольшие публичные выступления;
подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;
адекватно передавать информацию, выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи;
доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
слушать и понимать речь других;
совместно договариваться о правилах работы в группе;
учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

совместная деятельность:

формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
ответственно выполнять свою часть работы;
оценивать свой вклад в общий результат;
выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы;
общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
учиться самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

самоорганизация:

планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
выстраивать последовательность выбранных действий;
проявлять познавательную и творческую инициативу;
принимать и сохранять учебную цель и задачу;
планировать ее реализацию, в том числе во внутреннем плане;
уметь отличать правильно выполненное задание от неверного;
планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организацию отдыха в процессе её выполнения;

самоконтроль:

устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;

корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок;
контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение;
оценивать правильность выполнения действий: знакомство с критериями оценивания, самооценка и взаимооценка;
анализировать результаты собственного труда, искать возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием изученных подвижных игр;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении игровых заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- единство и взаимовлияние различных видов здоровья человека: физического, нравственного (душевного), социально-психологического (здоровья семьи и школьного коллектива);
- влияние нравственности человека на состояние его здоровья и здоровья окружающих его людей; душевной и физической красоты человека;
- важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- активной роли человека в обществе, уважение к традициям и обычаям народов России;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часо в	Основное содержание	Виды деятельности обучающихся	Электронные ресурсы
1.	Размеры 2/4, 3/4, 4/4.	1	Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги.	Танцевально-ритмическая гимнастика Ритмические танцы	https://resh.edu.ru/
2.	Размер 6/8. 4.	1	Элементы классического танца: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.	Танцевально-ритмическая гимнастика Ритмические танцы	https://resh.edu.ru/
3.	Синкопа и пунктир.	1	движения парами: боковой галоп, поскоки.	Танцевально-ритмическая гимнастика Ритмические танцы	https://resh.edu.ru/
4.	Триоль.	1	Отстукивание простых ритмических рисунков на трещетке и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.	Танцевально-ритмическая гимнастика Ритмические танцы	https://resh.edu.ru/
5.	Ритмические каноны.	1		Танцевально-ритмическая гимнастика Ритмические танцы	https://resh.edu.ru/
6.	Координация: разные руки и ноги.	1	Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.	Танцевально-ритмическая гимнастика Ритмические танцы	https://resh.edu.ru/
7.	Игры на внимание	1	Повторение элементов танца. Шаг на носках, шаг полки.	Танцевально-ритмическая гимнастика Ритмические танцы	https://resh.edu.ru/

8.	Комбинации с поворотами.	1	Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп.	Танцевально-ритмическая гимнастика Ритмические танцы	https://resh.edu.ru/
9.	Комбинации с прыжками.	1	Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.	Танцевально-ритмическая гимнастика Ритмические танцы	https://resh.edu.ru/
10.	Классический танец: позиции рук и ног.	1	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	Танцевально-ритмическая гимнастика Ритмические танцы	https://resh.edu.ru/
11.	Вальс, полька.	1	Знакомство с танцевальными движениями. Маховые движения рук.	Танцевально-ритмическая гимнастика Ритмические танцы	https://resh.edu.ru/
12.	Элементы джаза.	1	Знакомство с танцевальными движениями.	Танцевально-ритмическая гимнастика Ритмические танцы	https://resh.edu.ru/
13.	Элементы хип-хопа.	1	Знакомство с танцевальными движениями	Танцевально-ритмическая гимнастика Ритмические танцы	https://resh.edu.ru/
14.	Народный танец (русский).	1	Упражнения на координацию движений. Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в быстром темпе с музыкальным сопровождением.	Танцевально-ритмическая гимнастика Ритмические танцы	https://resh.edu.ru/
15.	Народный танец (кавказский). 1	1	Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.	Танцевально-ритмическая гимнастика Ритмические танцы	https://resh.edu.ru/

16.	Игра на инструментах.	1	Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения 1ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону.	Танцевально-ритмическая гимнастика Ритмические танцы	https://resh.edu.ru/
17.	Ритм + движение.	1	Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.	Танцевально-ритмическая гимнастика Ритмические танцы	https://resh.edu.ru/
18.	Маленькая композиция.	1	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.	Танцевально-ритмическая гимнастика Ритмические танцы	https://resh.edu.ru/
19.	Темп largo – allegro.	1	Исполнение движений пружиннее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца.	Танцевально-ритмическая гимнастика Ритмические танцы	https://resh.edu.ru/
20.	Темп presto.	1		Танцевально-ритмическая гимнастика Ритмические танцы	https://resh.edu.ru/
21.	Динамика piano – forte.	1		Танцевально-ритмическая гимнастика Ритмические танцы	https://resh.edu.ru/
22.	Crescendo – diminuendo.	1		Танцевально-ритмическая гимнастика Ритмические танцы	https://resh.edu.ru/
23.	Запоминание длинных комбинаций.	1	Разучивание танца. Шаг на носках, шаг полки.	Танцевально-ритмическая гимнастика Ритмические танцы	https://resh.edu.ru/
24.	Импровизация под разный характер музыки.	1	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.	Танцевально-ритмическая гимнастика Ритмические танцы	https://resh.edu.ru/

25.	Импровизация в парах.	1	Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки.	Танцевально-ритмическая гимнастика Ритмические танцы	https://resh.edu.ru/
26.	Импровизация с предметами.	1	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.	Танцевально-ритмическая гимнастика Ритмические танцы	https://resh.edu.ru/
27.	Этюды по музыкальной теме.	1	Упражнения на выработку осанки. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь.	Танцевально-ритмическая гимнастика Ритмические танцы	https://resh.edu.ru/
28.	Мини-сценка.	1	Упражнения на выработку осанки. Выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полу пальцы.	Танцевально-ритмическая гимнастика Ритмические танцы	https://resh.edu.ru/
29.	Групповая импровизация.	1	Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.	Танцевально-ритмическая гимнастика Ритмические танцы	https://resh.edu.ru/
30.	Сценическая культура	1	Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки (большие и маленькие).	Танцевально-ритмическая гимнастика Ритмические танцы	https://resh.edu.ru/

31.	Репетиция постановки.	1	Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.	Танцевально-ритмическая гимнастика Ритмические танцы	https://resh.edu.ru/
32.	Итоговый концерт. Игровое занятие.	1	Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации.	Танцевально-ритмическая гимнастика Ритмические танцы	https://resh.edu.ru/
33.	Подвижные музыкальные игры.	1	Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	Танцевально-ритмическая гимнастика Ритмические танцы	https://resh.edu.ru/
34.	Урок – концерт.	1	Повторение пройденных танцев.	Танцевально-ритмическая гимнастика Ритмические танцы	https://resh.edu.ru/

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Интернет-ресурсы

№	Название сайта	Электронный адрес
1.	РЭШ	https://resh.edu.ru/
2.	Портал дистанционного обучения	https://do2.rcokoit.ru/

Компьютер
Интерактивная доска
Проектор

Художественная литература
Спортивный инвентарь