

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Управление образования Администрации Ангарского городского

округа

МБОУ "СОШ №3"

РАССМОТРЕНО

Методическое объединение
учителей

Пастухова Н.Ю.
Протокол №1 от «27» августа
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Хижина Н.А.
Протокол заседания
методического совета №1 от
«28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ №3"

Корнилова Е.М.
Приказ 140-о от «02» сентября
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Ритмика»

для обучающихся 1-4 классов

г. Ангарск 2024

Пояснительная записка.

Рабочая программа по ритмике для 1-4 классов составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Сведения об УМК:

Коррекционно-развивающее обучение: физическая культура и ритмика. Издательство «Дрофа», 2009.

Распределение часов по годам обучения

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	1	34
2	1	34
3	1	34
4	1	34

Результаты освоения курса ритмики.

- овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- усвоение основ специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально-ритмические рисунки, импровизации);
- овладение различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;
- приобщение к музыке, восприятие, различие и понимание специфических средств музыкального «языка»: высота звука, динамика, темп;
- усвоение несложных музыкальных форм, развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;
- развитие мышления, творческого воображения и памяти;
- эстетическое, эмоциональное, физическое развитие школьника.

Учитывая психофизические особенности и особенности познавательной сферы учащихся, дополнительно поставлены следующие **коррекционные задачи**:

- коррекция имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц, формирование правильной осанки, формирование и развитие мышечной памяти;
- развитие умения согласовывать движения частей тела во времени и пространстве;
- развитие мелкой моторики;
- развитие подвижности суставов и силы мышц всего тела;

- развитие внимания;
- формирование положительной мотивации.

Содержание учебного курса

Ритмико – гимнастические упражнения.

Тренинг проводится в начале занятия, являясь организующим моментом. Эти упражнения включают гимнастическую ходьбу, легкий бег. Сюда входят упражнения на укрепление мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, специальные упражнения для формирования рефлекса правильной осанки, исправления таких недостатков, как плоскостопие, косолапость, шаркающая походка и т.д.. В этот раздел входят упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации.

Пластический тренинг.

В этот раздел входят упражнения для развития гибкости и подвижности рук, ног, тела. Служат в качестве общего тренажа взамен резких тренирующих элементов. Пластический тренинг используется как метод релаксации, как одна из форм ЛФК.

Импровизация движения на музыкальные темы, игры под музыку.

В этот раздел входят разнообразные упражнения, включающие движения подражательного характера, либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы. Сюда же относятся свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа. Ритмическая игра всегда ставит какую-нибудь учебную задачу музыкального или организующего порядка – ориентировку в строении музыкального примера, концентрацию внимания, быструю реакцию на сигнал. Эти задачи обличены в игровую форму.

Ценностные ориентиры содержания курса «Ритмика».

В процессе освоения курса ритмики у учащихся формируется позитивное эмоционально-ценностное отношение к двигательной деятельности.

Активное освоение данной деятельности позволяет совершенствовать физические качества, осваивать физические и двигательные действия, успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и элементарную самостоятельность.

Тематическое планирование
1 класс

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Элементы содержания</i>	<i>Планируемый результат</i>
1	Вводный инструктаж по охране труда	1	Инструкция по технике безопасности охраны труда в физкультурном зале.	Знание правил поведения в зале
2	Упражнения на ориентировку в пространстве	1	Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.	Знание позиций рук и ног.
3	Ритмико-гимнастические упражнения	1	Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.	Умение расслаблять мышцы рук, головы, туловища. Знание позиций рук и ног.
4	Игры под музыку	1	Повторить позиции ног, шаг с носка, на носках.	Знание позиций рук и ног.
5	Шаг с притопом. Танец с хлопками.	1	Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору, шаг с носка, на носках.	Умение выполнять шаг с носка, на носках.
6	Упражнения на координацию движений.	1	Пружинные полуприседы, полуприседы, подъемы на носки, держась за опору.	Умение выполнять движения в соответствии с ритмом музыки.
7	Танцевальные упражнения	1	Приставной шаг в сторону, свободные, плавные движения руками, упражнения на развитие гибкости, игровой самомассаж.	Умение выводить ногу на носок через ронд, тянуться не сгибая колени.
8	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами	1	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Умение расслаблять мышцы рук, головы, туловища.
9	Танец с хлопками. Исполнение ритмов на бубне. Приставные шаги.	1	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев
10	Приставные шаги с приседаниями. Общеукрепляющие упражнения.	1	Свободные, плавные движения руками.	Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев.
11	Выполнение ритмичных движений в соответствии с характером музыки	1	Комбинация в образно-двигательных действиях, свободные, плавные движения руками.	Умение выводить ногу на носок.
12	Пальчики и ручки, русская народная мелодия	1	Креативная гимнастика.	Умение придумывать несложные танцевальные композиции на

				изученном материале.
13	Знакомство с танцевальными движениями.	1	Комбинация в образно-двигательных действиях, свободные, плавные движения руками.	Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев.
14	Полуприседания с выставлением ноги на пятку	1	Упражнения на расслабление мышц.	Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев.
15	Отхлопывания ритмических рисунков	1	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев.
16	Танец с хлопками, передача движений сильной доли такта	1	Комбинации из танцевальных шагов	Умение составлять небольшие комбинации на изученных танцевальных шагах.
17	Бодрый, спокойный, топающий шаг	1	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев.
18	Упражнения на ориентирование в пространстве, полуприседы	1	Креативная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев.
19	Ходьба и бег в различных направлениях	1	Креативная гимнастика, Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев.
20-21	Ритмико-гимнастические упражнения	2	Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком,	Умение придумывать несложные танцевальные композиции на изученном материале.
22-23	Танец с хлопками	2	Простейшие движения руками в различном темпе, Приставной и скрестный шаг в сторону, переменный и русский хороводный шаги, Простейшие движения руками в различном темпе,	Умение выполнять приставной и скрестный шаги в сторону в медленном и среднем темпе.
24-25	Танцевальные упражнения, подскоки.	2	Комбинация из изученных танцевальных шагов, Простейшие движения руками в	Умение придумывать несложные танцевальные композиции на

			различном темпе, Простейшие движения руками в различном темпе,	изученном материале.
26-27	Выполнение движений с предметами, упражнения на выработку осанки	2	Простейшие движения руками в различном темпе, Приставной и скрестный шаг в сторону, переменный и русский хороводный шаги, Простейшие движения руками в различном темпе	Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев.
28	Упражнения на координацию движения, упражнения на расслабление мышц	1	Ритмические упражнения из пройденных элементов, повторить танцевальные шаги	Умение самостоятельно повторять несложные танцевальные композиции.
29	Ритмико-гимнастические упражнения, круговые движения ступни	1	Приставной и скрестный шаг в сторону, переменный и русский хороводный шаги,	Умение самостоятельно повторять несложные танцевальные композиции.
30-31	Приставные шаги с приседанием	2	Под громкую музыку – ходьба, акцентируя шаг, под тихую музыку – ходьба в полуприседе – крадучись, игровой самомассаж.	Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев.
32-33	Ритмико-гимнастические упражнения	2	Исполнение простейших движений руками в различном темпе, игровой самомассаж, креативная гимнастика.	Знать позиций рук, и плавно переводить их из одной в другую.
34	Пляска с притопами, имитационные упражнения и игры	1	Выполнение простейших движений руками в различном темпе, игровой самомассаж, креативная гимнастика.	Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев.

Тематическое планирование
2 класс

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Элементы содержания</i>	<i>Планируемый результат</i>
1	Вводный инструктаж по охране труда	1	Инструкция по технике безопасности охраны труда в физкультурном зале.	Знание правил поведения в зале
2	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией. Общеукрепляющие упражнения.	1	Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.	Знание позиций рук и ног.
3	Танец с хлопками. Шаг польки	1	Танцевальные позиции ног: первая, вторая,	Умение расслаблять мышцы рук,

			третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.	головы, туловища. Знание позиций рук и ног.
4	Ритмико-гимнастические упражнения.	1	Повторить позиции ног, шаг с носка, на носках.	Знание позиций рук и ног.
5	Шаг с притопом. Танец с хлопками.	1	Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору, шаг с носка, на носках.	Умение выполнять шаг с носка, на носках.
6	Упражнения на координацию движений.	1	Пружинные полуприседы, полуприседы, подъемы на носки, держась за опору.	Умение выполнять движения в соответствии с ритмом музыки.
7	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией.	1	Приставной шаг в сторону, свободные, плавные движения руками, упражнения на развитие гибкости, игровой самомассаж.	Умение выводить ногу на носок через ронд, тянуться не сгибая колени.
8	Ритмико-гимнастические упражнения.	1	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Умение расслаблять мышцы рук, головы, туловища.
9	Танец с хлопками. Исполнение ритмов на бубне. Приставные шаги.	1	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев
10	Приставные шаги с приседаниями. Общеукрепляющие упражнения.	1	Свободные, плавные движения руками.	Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев.
11	Ритмико-гимнастические упражнения. Полуприсядка. Игра танцевальная с мячом.	1	Комбинация в образно-двигательных действиях, свободные, плавные движения руками.	Умение выводить ногу на носок.
12	Упражнения на ориентировку в пространстве, полуприседания	1	Креативная гимнастика.	Умение придумывать несложные танцевальные композиции на изученном материале.
13	Ритмико-гимнастические упражнения, танец с хлопками.	1	Комбинация в образно-двигательных действиях, свободные, плавные движения руками.	Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев.
14	Полуприседания с выставлением ноги на пятку	1	Упражнения на расслабление мышц.	Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев.
15	Отхлопывания ритмических рисунков	1	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической

				гимнастики и танцев.
16	Танец с хлопками, передача движений сильной доли такта	1	Комбинации из танцевальных шагов	Умение составлять небольшие комбинации на изученных танцевальных шагах.
17	Перестроение из одного круга в два	1	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев.
18	Упражнения на ориентирование в пространстве, полуприседы	1	Креативная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев.
19	Построение в колонну по три	1	Креативная гимнастика, Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев.
20-21	Ритмико-гимнастические упражнения	2	Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком,	Умение придумывать несложные танцевальные композиции на изученном материале.
22-23	Танец с хлопками	2	Простейшие движения руками в различном темпе, Приставной и скрестный шаг в сторону, переменный и русский хороводный шаги, Простейшие движения руками в различном темпе,	Умение выполнять приставной и скрестный шаги в сторону в медленном и среднем темпе.
24-25	Танцевальные упражнения, подскоки.	2	Комбинация из изученных танцевальных шагов, Простейшие движения руками в различном темпе, Простейшие движения руками в различном темпе,	Умение придумывать несложные танцевальные композиции на изученном материале.
26-27	Выполнение движений с предметами, упражнения на выработку осанки	2	Простейшие движения руками в различном темпе, Приставной и скрестный шаг в сторону, переменный и русский хороводный шаги, Простейшие движения руками в различном темпе	Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев.
28	Упражнения на координацию движения	1	Ритмические упражнения из пройденных элементов, повторить танцевальные шаги	Умение самостоятельно повторять несложные танцевальные композиции.
29	Ритмико-гимнастические упражнения, круговые	1	Приставной и скрестный шаг в сторону, переменный и русский хороводный шаги,	Умение самостоятельно повторять несложные

	движения ступни			танцевальные композиции.
30-31	Приставные шаги с приседанием	2	Под громкую музыку – ходьба, акцентируя шаг, под тихую музыку – ходьба в полуприседе – крадучись, игровой самомассаж.	Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев.
32-33	Ритмико-гимнастические упражнения	2	Выполнение простейших движений руками в различном темпе, игровой самомассаж, креативная гимнастика.	Знать позиций рук, и плавно переводить их из одной в другую.
34	Танцевальные упражнения, гимнастические шаги с приседанием	1	Выполнение простейших движений руками в различном темпе, игровой самомассаж, креативная гимнастика.	Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев.

Тематическое планирование
3 класс

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Элементы содержания</i>	<i>Планируемый результат</i>
1	Вводный инструктаж по охране труда	1	Инструкция по технике безопасности охраны труда в физкультурном зале.	Знание правил поведения в зале
2	Общеразвивающие упражнения, танцевальные шаги	1	Ходьба на каждый и через счет, игропластика, упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Умение расслаблять мышцы рук, головы, туловища. Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев
3	Танцевальные упражнения, припадания	1	Шаг галопа вперед и в сторону, прыжки на двух ногах, упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Умение выполнять шаг галопа вперед и в сторону. Умение расслаблять мышцы рук, головы, туловища.
4 - 5	Построение в колонну по три	2	Шаг кадрили, шаг галопа вперед и в сторону.	Умение выполнять шаг галопа вперед и в сторону.
6 - 7	Ходьба по центру зала, диагонали	2	Шаг польки. Шаг с подскоком, шаг галопа вперед и в сторону.	Умение выполнять шаг галопа вперед и в сторону, шаг подскока.
8	Упражнения на ориентировку в пространстве	1	Шаг польки. Шаг с подскоком, шаг галопа вперед и в сторону. Основной шаг.	Умение выполнять шаг галопа вперед и в сторону., Шаг подскока.

9	Ритмико-гимнастические упражнения	1	Основные шаги, шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки, шаг с подскоком.	Умение выполнять шаг галопа вперед и в сторону.
10 - 11	Ходьба по центру зала, диагонали	2	Повторить основные шаги, шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки,	Умение выполнять шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки.
12 - 13	Упражнения на ориентировку в пространстве	2	Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот.	Умение хлопать в ритм.
14	Упражнения на координацию движений	1		Умение двигаться хороводным шагом.
15 - 16	Ходьба по центру зала, диагонали	2	Синхронное выполнение движений. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.	Умение выносить ногу на каблук.
17 - 18	Ритмико-гимнастические упражнения	2	Простейшие движения руками в различном темпе, Приставной и скрестный шаг в сторону, переменный и русский хороводный шаги, Простейшие движения руками в различном темпе,	Умение выполнять простейшие движения руками в различном темпе.
19 - 20	Танцевальные упражнения	2	Приставной и скрестный шаг в сторону, переменный и русский хороводный шаги, основной шаг.	Умение выполнять приставной и скрестный шаг в сторону.
21 - 22	Ритмико-гимнастические упражнения.	2	Комбинация на изученных танцевальных шагах, упражнения для развития гибкости.	Умение выполнять изученные танцевальные комбинации самостоятельно.
23 - 24	Музыкально-ритмическая композиция	2	Построение в шеренгу, Комбинация на изученных танцевальных шагах, упражнения для развития гибкости.	Умение выполнять изученные танцевальные комбинации самостоятельно.
25 - 26	Упражнения на ориентировку в пространстве	2	Прыжки с ноги на ногу, тоже с поворотом на 360 градусов,	Умение беззвучно приземляться на носки.
27 - 28	Ритмико-гимнастические упражнения	2	Основные хороводные шаги, игровой самомассаж	Умение выполнять основные хороводные шаги.
29 - 30	Построение в четыре колонны, танцевальные шаги	2	Комбинация из изученных танцевальных шагов, Простейшие движения руками в различном темпе, Простейшие движения руками в различном темпе, шаг вальса.	Умение выполнять простейшие движения руками в различном темпе.
31	Построение из простых кругов в	2	Приставной и скрестный шаг в сторону,	Умение выполнять приставной и

- 32	звездочки		переменный и русский хороводный шаги, основной шаг.	скрестный шаги в сторону.
33	Упражнения на ориентировку в пространстве	1	Простейшие движения руками в различном темпе, Приставной и скрестный шаг в сторону, переменный и русский хороводный шаги, Простейшие движения руками в различном темпе,	Умение выполнять простейшие движения руками в различном темпе.
34	Упражнения на координацию движений	1	Комбинация из изученных танцевальных шагов, Простейшие движения руками в различном темпе.	Умение выполнять изученные танцевальные комбинации самостоятельно.

Тематическое планирование

4 класс

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Элементы содержания</i>	<i>Планируемый результат</i>
1	Вводный инструктаж по охране труда	1	Инструкция по технике безопасности охраны труда в физкультурном зале.	Знание правил поведения в зале
2	Ходьба по центру зала, координация движений, игры под музыку	1	Ходьба на каждый и через счет, игропластика, упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Умение расслаблять мышцы рук, головы, туловища. Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев
3	Танцевальные упражнения, припадания	1	Шаг галопа вперед и в сторону, прыжки на двух ногах, упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Умение выполнять шаг галопа вперед и в сторону. Умение расслаблять мышцы рук, головы, туловища.
4 - 5	Расслабления, игра под музыку	2	Шаг кадрили, шаг галопа вперед и в сторону.	Умение выполнять шаг галопа вперед и в сторону.
6 - 7	Ходьба по центру зала, диагонали, танцевальные упражнения	2	Шаг польки. Шаг с подскоком, шаг галопа вперед и в сторону.	Умение выполнять шаг галопа вперед и в сторону, шаг подскока.
8	Упражнения постановку стоп.	1	Шаг польки. Шаг с подскоком, шаг галопа вперед и в сторону. Основной шаг.	Умение выполнять шаг галопа вперед и в сторону., Шаг подскока.
9	Ритмико-гимнастические	1	Основные шаги, шаг галопа вперед и в	Умение выполнять шаг галопа

	упражнения		сторону, шаг польки, шаг с подскоком.	вперед и в сторону.
10 - 11	Поднимание рук с отведением их в сторону и назад	2	Повторить основные шаги, шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки,	Умение выполнять шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки.
12 - 13	Перекрестное поднимание и опускание рук	2	Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот.	Умение хлопать в ритм.
14	Наклоны и повороты туловища вправо и влево	1		Умение двигаться хороводным шагом.
15 - 16	Подпрыгивание на двух ногах	2	Синхронное выполнение движений. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.	Умение выносить ногу на каблук.
17 - 18	Ритмико-гимнастические упражнения	2	Простейшие движения руками в различном темпе, Приставной и скрестный шаг в сторону, переменный и русский хороводный шаги, Простейшие движения руками в различном темпе,	Умение выполнять простейшие движения руками в различном темпе.
19 - 20	Хороводы в кругу, пляски с притопами	2	Приставной и скрестный шаг в сторону, переменный и русский хороводный шаги, основной шаг.	Умение выполнять приставной и скрестный шаг в сторону.
21 - 22	Выполнение имитационных упражнений и игр.	2	Комбинация на изученных танцевальных шагах, упражнения для развития гибкости.	Умение выполнять изученные танцевальные комбинации самостоятельно.
23 - 24	Музыкально-ритмическая композиция	2	Построение в шеренгу, Комбинация на изученных танцевальных шагах, упражнения для развития гибкости.	Умение выполнять изученные танцевальные комбинации самостоятельно.
25 - 26	Упражнения на ориентировку в пространстве	2	Прыжки с ноги на ногу, тоже с поворотом на 360 градусов,	Умение беззвучно приземляться на носки.
27 - 28	Ритмико-гимнастические упражнения	2	Основные хороводные шаги, игровой самомассаж	Умение выполнять основные хороводные шаги.
29 - 30	Построение в четыре колонны, танцевальные шаги	2	Комбинация из изученных танцевальных шагов, Простейшие движения руками в различном темпе, Простейшие движения руками в различном темпе, шаг вальса.	Умение выполнять простейшие движения руками в различном темпе.
31 -	Построение из простых кругов в звездочки	2	Приставной и скрестный шаг в сторону, переменный и русский хороводный шаги,	Умение выполнять приставной и скрестный шаги в сторону.

32			основной шаг.	
33	Движения парами, кружения	1	Простейшие движения руками в различном темпе, Приставной и скрестный шаг в сторону, переменный и русский хороводный шаги, Простейшие движения руками в различном темпе,	Умение выполнять простейшие движения руками в различном темпе.
34	Упражнения на координацию движений	1	Комбинация из изученных танцевальных шагов, Простейшие движения руками в различном темпе.	Умение выполнять изученные танцевальные комбинации самостоятельно.