

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
лицей №16  
структурное подразделение детский сад «Вишенка»  
г.о. Жигулевск Самарской области

Утверждаю:  
руководитель  
СПДС «Вишенка»  
Реброва Е. Г.

**АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительного образования**  
**физкультурно – спортивной направленности**  
**«РИТМОПЛАСТИКА»**

**Автор – составитель**  
Шутилова Светлана Александровна  
инструктор по физической культуре

г.о. Жигулевск Самарской обл.  
2017 г.

## Содержание:

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
1.1 Направленность .....	3
1.2 Новизна.....	3
1.3 Актуальность.....	3
1.4 Цели и задачи.....	6
1.5 Условия реализации.....	6
а) Условия набора детей.....	6
б) Сроки реализации.....	7
1.6 Ожидаемые результаты.....	7
1.7 Формы подведения итогов реализации.....	9
<b>2. Учебно - тематический план.....</b>	<b>12</b>
<b>3. Содержание образовательной программы.....</b>	<b>13</b>
<b>4. Материально - методическое обеспечение.....</b>	<b>16</b>
<b>5. Календарно - тематическое планирование.....</b>	<b>20</b>
<b>6. Литература.....</b>	<b>37</b>

## Пояснительная записка.

Политические и социально – экономические изменения, происходящие в нашей стране, требуют обновления системы образования. В связи с кризисным состоянием здоровья подрастающего поколения особую актуальность приобретают создание для детей инновационных оздоровительных технологий и программ дополнительного образования, предназначенных преимущественно для жизнеобеспечения функциональных систем организма. Программа «Ритмопластика» **физкультурно– спортивной направленности** обусловлена необходимостью повышения эффективности занятий физической культурой за счет побуждения интереса детей к физическим упражнениям, поиском возможности получения максимального оздоровительного эффекта в процессе занятий.

**Новизна** данной образовательной программы заключается в опоре на новые фитнес – технологии: ритмическая гимнастика, игровой стретчинг, хореография, степ – аэробика. Данные технологии повышают уровень физической подготовленности детей, развивают положительные эмоции, удовлетворяют потребность ребенка в физической активности, которая требует мышечной силы и сопровождается расходом энергии, формируют положительное и активное отношение к здоровому образу жизни, помогают выявлению способностей занимающихся.

### Актуальность.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «tofit» - соответствовать, быть в хорошей форме)- в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека.

Фитнесс - это система занятий физической культурой, включающая не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало. Если не работает один из компонентов, то не действует и вся система. Таким образом, фитнес решает задачи оздоровления, сохранения здоровья, а также реабилитации организма. Сегодня фитнес - это увлекательные и полезные занятия спортом для людей разных возрастов.

Фитнес для детей - это набор различных упражнений, которые соединяют в себе элементы гимнастики, хореографии, аэробики, включающие различные стили и направления. Особенность детского фитнеса в том, что он помогает развивать у ребенка гибкость, силу, выносливость, координацию и чувство ритма, а также помогает формировать красивую осанку. Кроме всего этого детский фитнес помогает развитию самостоятельности и психологической устойчивости ребенка. Использование игровых элементов на занятиях фитнеса в будущем поможет ребенку правильно ориентироваться в конфликтных ситуациях, а также помогут ребенку определить свою собственную жизненную позицию.

Детский фитнес способствует разностороннему развитию. Так, он тренирует память и координацию, развивает логическое мышление, повышает скорость реакции и концентрацию внимания. Также совершенствуются и физические навыки. Появляются ловкость, гибкость. Освоение элементов хореографии позволит ребенку приобрести чувство ритма и грациозность (она особенно важна для девочек).

Занятия фитнесом, в отличие от определенных видов спорта, менее травматичны. Нагрузки во время таких занятий ограничены, соответственно вероятность травмы минимальна. К тому же они более интересны малышам, поскольку каждое занятие несет в

себе элементы игры. Немаловажно и то, что занятия фитнесом для детей разнообразны, что является определенным стимулом для занятий.

Занятия для детей фитнесом являются дополнением к занятиям физкультурой в детском саду. При этом особенность детского фитнеса в том, что детям составляют программу с учетом индивидуальных возможностей и особенностей ребенка.

Игровая среда, дружелюбная атмосфера, интересные занятия — это именно то, что нужно каждому ребенку.

Детский фитнес призван удовлетворить потребность каждого ребёнка в физической активности, повысить интерес к занятиям физическими упражнениями, приобщить к здоровому образу жизни. Отличительной особенностью фитнес технологий, разработанных для детей является их доступность, эффективность, эмоциональность, соответствие моде на те или иные виды двигательной активности.

Фитнес не только развивает и поддерживает физическую форму ребенка, но и расширяет круг его общения, учит коммуникации с другими детьми, дарит позитивные и яркие эмоции. Кроме того, такие занятия помогают ребенку преодолеть комплексы, повысить самооценку и уверенность в своих силах. Занятия самым положительным образом влияют на здоровье ребёнка. Так, улучшается работа дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной и нервной систем, а также опорно-двигательного аппарата.

Особенно показаны тренировки гиперактивным детям. На тренировках ребенок сможет выплёскивать свою энергию, избыток которой, кстати, нередко сильно мешает при обучении и в жизни, вообще.

Широкая пропаганда фитнеса в средствах массовой информации служит дополнительным существенным аргументом в пользу выбора занятий такого плана.

***Отличительные особенности фитнеса от обычных занятий физкультурой и спортивных школ:***

- Формат занятий — игровой и увлекательный.
- Программы — индивидуальные, исходя из психофизического состояния малыша.
- Развитие всех групп мышц происходит равномерно.
- Отсутствует система личностных соревнований и оценок. Дети посещают занятия с удовольствием — расстраиваться от проигрыша не придется.
- Обязательная физкультура и спортивные занятия в секциях прельщают ребенка меньше, чем игровые мероприятия под музыку в комфортных психологических условиях и с учетом адаптированных нагрузок.
- Часть детского фитнеса — игровые занятия с логопедом.
- Малая травматичность. То есть, безопасность занятий.
- Разнообразие занятий.

В основу составления программы «Ритмопластика» взяты следующие фитнес технологии, они же являются основными разделами программы:

- Ритмическая гимнастика
- Игровой стретчинг
- Хореография
- Степ – аэробика

**Ритмическая гимнастика** – система физических упражнений, построенная на связи движений с музыкой. Имеет богатое историческое наследие, была популярна еще в Древней Греции, однако родоначальником этого направления можно считать француза педагога и музыканта Франсуа Дельсарта. Его метод сводится к тому, чтобы используя специально подобранные упражнения развивать у детей музыкальный слух, память, внимание, ритмичность, пластику движения. Положительное влияние музыки на общефункциональную деятельность организма давно доказано, об этом писал Сеченов, характеризуя взаимосвязь слуховых и мышечных ощущений. Необходимо как можно раньше начать развивать у детей умение согласовывать свои движения с музыкой в доступной и интересной форме, так как под влиянием занятий ритмической гимнастикой развивается устойчивое внимание и собранность, которые являются важными предпосылками успешной учебы. Танцевальная манера выполнения упражнений способствует формированию пластичности, выразительности и изящности, походка становится легкой и грациозной. Это укрепляет уверенность в себе, способность преодолевать застенчивость, робость, повышает самооценку. Музыкальное сопровождение, вызывает эмоциональный подъем и радостные чувства, способствует эстетическому и музыкальному развитию детей.

**Игровой стретчинг-комплекс** упражнений, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп. Французский специалист и популяризатор стретчинга Ж. П. Моро в своих исследованиях показал, что для ребенка такие занятия могут стать эффективной формой совершенствования двигательных навыков и познания мира движений. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмами дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Занятия игровым стретчингом помогают ребенку развивать чувство ритма, укрепить мышцы, выровнять осанку, снять закомплексованность.

**Хореография** – первоначально в переводе с греческого языка означает: запись танца, затем искусство создания танцевальных форм. Занятия танцами не только учат понимать и создавать прекрасное, они обладают огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно укреплять и тренировать мышечную силу туловища и ног, обогащать пластику рук, грацию и выразительность. Хореография и танец могут служить средством установления межличностных отношений в группе, воспитания уважения друг к другу и чувства товарищества, проявления индивидуальности ребенка.

**Степ - аэробика** – разработана в конце XX века известным американским тренером по фитнесу Джин Миллером. Ее идея создания нового вида аэробики с использованием специальной платформы с регулируемой высотой, позволяющей варьировать нагрузку для занимающихся с различным уровнем подготовленности, нашла широкое применение в системе дополнительного образования детей дошкольного возраста. Этот новый вид спорта способствует гармоничному развитию и укреплению мышечной системы, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно - сосудистой системы, помогает выработать прекрасную осанку, красивые, выразительные и

точные движения. Коллективные занятия детей под музыкальное сопровождение воспринимаются гораздо лучше, повышают их эмоциональность. Выполняя совместные упражнения, дети не чувствуют себя неуверенно, даже если не всё получается.

**Таким образом,** все вышесказанное позволяет внедрить программу «Ритмопластика» в учебный процесс в виде кружковой деятельности с физкультурно–спортивной направленностью.

**Цель:** Развитие физических качеств ребенка, его индивидуальности, способности к творческому самовыражению посредством фитнес технологий: ритмической гимнастики, игрового стретчинга, хореографии, степ – аэробики.

### **Задачи:**

- Способствовать оздоровлению организма через комплексы ритмической гимнастики, степ – аэробики, игрового стретчинга, танцевальных композиций.
- Сформировать у детей чувства темпа и ритма движений, внимания, пространственной ориентации.
- Сформировать у детей представление о средствах двигательной выразительности, обучить поиску образных средств выразительности передачи движений, развивать импровизированные способности.
- Развить интерес к музыкально-ритмическим движениям, развитие эмоциональной отзывчивости на музыку,  
  
Развить танцевальные способности: знание позиций ног и положения рук, элементов народно – сценического танца.
- Развивать гибкость, пластику, общую физическую выносливость.
- Воспитывать дружеские взаимоотношения, ответственное отношение к выполнению заданий, стремление доводить начатое до конца.

### **Условия реализации программы:**

#### ***Условия набора детей в коллектив:***

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста с 4 – 7 лет. Набор детей в коллектив происходит по желанию ребенка и разрешению врача, так как используемые в программе фитнес - технологии имеют ограничения по состоянию здоровья.

#### **Противопоказания:**

##### *Ритмическая гимнастика:*

- ✓ Сердечно – сосудистые заболевания, при которых рекомендуется минимальная активность;
- ✓ Выраженная сердечная недостаточность;
- ✓ Врожденные пороки сердца;
- ✓ Аритмия;
- ✓ Тяжелые формы диабета;
- ✓ Все воспалительные и инфекционные заболевания в стадии обострения.

##### *Игровой стретчинг:*

- ✓ Наличие травм и растяжений суставов, связок и позвоночника.

##### *Хореография:*

- ✓ Сколиоз;
- ✓ Все острые и хронические заболевания в стадии обострения;
- ✓ Грыжа (паховая, бедренная, пупочная), другие грыжи брюшной полости;
- ✓ Заболевания сердечно – сосудистой систем с расстройствами компенсации;
- ✓ Врожденный порок сердца
- ✓ Высокая степень близорукости.

*Степ – аэробика:*

- ✓ Заболевания позвоночника, особенно его поясничного отдела;
- ✓ Сердечно – сосудистые заболевания, аритмия, стенокардия;
- ✓ Хронические заболевания печени и почек.

### **Сроки реализации образовательной программы:**

- ❖ Кружковая работа рассчитана на 3 учебных года (октябрь - май);
- ❖ Занятия - групповые. Группы занимающихся формируются средней наполняемости — от 10 до 15 человек, можно проводить и малыми группами (по 4—5 человек) - подгруппы
- ❖ Длительность и количество занятий зависит от возраста детей и года обучения:

**1 год обучения (дети 4 - 5 лет)** – 1 раз в неделю; длительность - не более 30 минут; Занятия проводятся по 2 разделам программы «Ритмическая гимнастика» и «Игровой стрейтчинг».

**2 год обучения (дети 5 – 6 лет)** – 2 раза в неделю; длительность – не более 40 минут; Занятия проводятся по 3 разделам программы «Ритмическая гимнастика», «Игровой стрейтчинг» и «Хореография».

**3 год обучения (дети 6 - 7 лет)** – 2 раза в неделю; длительность - не более 50 минут. Занятия проводятся по всем 4 разделам программы «Ритмическая гимнастика», «Игровой стрейтчинг», «Хореография» и «Степ - аэробика».

Такое распределение технологий по возрастам не случайно. В возрасте 4 – 5 лет через «Ритмическую гимнастику» и «Игровой стрейтчинг» дети осваивают понятия: «темп и ритм музыки», «гибкость». На основе полученных знаний дети 5 – 6 лет смогут легко освоить азы «Хореографии», процесс обучения будет легче. С 6 – 7 лет детям в программу кружка включается раздел «Степ - аэробика», требующий от детей большей сосредоточенности и знаний.

### **Планируемые результаты:**

**К концу первого года обучения ребенок будет:**

**Знать:**

- Простые музыкальные понятия: быстро, медленно;
- Жанр музыкального произведения, различать его и выражать самостоятельно в соответствующих словах;
- Основные средства музыкальной выразительности

**Уметь:**

- Передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения;
- Передавать в пластике музыкальный образ, используя гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды движений;

- Ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов;
- Исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
- Самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки;
- Передавать в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей;
- Выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы-игры.

**К концу второго года обучения ребенок будет:**

***Знать:***

- Физические возможности человеческого тела;
- Понимать термины: «пластика», «гибкость», «растяжка»
- Виды ходьбы, бега;
- Технику правильного исполнения танцевальных шагов;
- Позиции ног и рук «позиция рук и ног в танце»

***Уметь:***

- Различать жанр музыкального произведения и выражать это самостоятельно в соответствующих движениях и в слове;
- Выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании;
- Находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами.
- Двигаться под музыку, согласовывая движения рук и ног.
- Выразительно исполнять простые ритмические движения под музыку;
- Импровизировать под музыку;
- Самостоятельно разогревать и растягивать мышцы в упражнениях игрового стретчинга.
- Простукивать ритмические рисунки

**К концу третьего года обучения ребенок будет:**

***Знать:***

- Физические возможности человеческого тела;
- Понимать термин «диафрагмальное дыхание», «Классический танец», «Русская народная пляска», «Эстрадный танец», «Степ - аэробика»;
- Технику построения рисунков танца.

***Уметь:***

- Четко, эмоционально исполнять ритмические движения под музыку;
- Согласованно работать с предметами во время выполнения ритмических движений;
- Контролировать свое дыхание и состояние.
- Выполнять движения классического и русско – народного танца;
- Строить рисунки танца, соединять движения в комбинации;
- Составлять танцевальные композиции и импровизировать;
- Соединять техническое исполнение с артистичностью.
- Выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ-аэробики;
- Согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах.



## Формы подведения итогов реализации образовательной программы "Ритмопластика":

Увидеть результаты освоения программы каждого ребенка поможет мониторинг, проводимый 3 раза в год по каждому году обучения:

*в сентябре* – начальный;

*в январе* - промежуточный;

*в мае* - итоговый.

**Цель мониторинга:** выявление уровня освоения программы ребенком.

**Метод мониторинга:** наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий. При определении уровня развития ребенка, за основу взяты следующие программные задачи:

**1.** *Чувство музыкального ритма* - способность воспринимать и передавать разные ритмические рисунки, основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке.

**2.** *Эмоциональная отзывчивость* - выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции.

**3.** *Танцевальное творчество* - способность правильно и «музыкально» исполнять танцевальные движения, комбинации, умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».

**4.** *Физические качества:*

- *Выносливость* - способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.
- *Гибкость* - способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой, абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигается в мгновенном усилии.

**Комплексная оценка:**

1 - 1,7 низкий уровень. (Требуется корректирующая работа педагога)

1,8 – 2, 5 средний уровень.

2,6 – 3 высокий уровень.

<b>Чувство музыкального ритма</b>		
<b>1 год обучения</b>	<b>2 год обучения</b>	<b>3 год обучения</b>
<p><u>Выделить хлопками сильные доли в музыке.</u> 3 балла – самостоятельно выделяет сильные доли в музыке. 2 балла – выделяет сильные доли в музыке с небольшими неточностями. 1 балл– выделяет сильные доли в музыке с помощью педагога. 0 баллов – не может выделить сильные доли в музыке.</p>	<p><b>1.</b> <u>Выделить хлопками сильные доли в музыке.</u> 3 балла – самостоятельно выделяет сильные доли в музыке. 2 балла – выделяет сильные доли в музыке с небольшими неточностями. 1 балл– выделяет сильные доли в музыке с помощью педагога. баллов – не может выделить сильные доли в музыке.</p> <p><b>2.</b> <u>Прохлопать и протопать ритмический</u></p>	<p><b>1.</b> <u>Упражнение «Круг друзей»</u> 3 балла – самостоятельно выделяет сильные и слабые доли в музыке, может безошибочно начать движение на указанную долю музыкального такта. 2 балла – выделяет сильные и слабые доли в музыке с небольшими неточностями. 1 балл– выделяет сильные и слабые доли в музыке с помощью педагога. 0 баллов – не может выделить</p>

<p><u>Прохлопать ритмический рисунок под музыку.</u> 3 балла – самостоятельно выполняет хлопки под музыку. 2 балла – выполняет хлопки под музыку с небольшими неточностями. 1 балл – Хлопает под музыку с помощью педагога. 0 баллов – не может хлопать под музыку.</p> <p><u>При помощи движений выделить смену частей музыки.</u> 3 балла – самостоятельно меняет движение со сменой частей музыки. 2 балла – меняет движение со сменой частей музыки с небольшими неточностями. 1 балл – меняет движение со сменой частей музыки при помощи педагога. 0 баллов – не слышит части музыки.</p>	<p><u>рисунок под музыку.</u> 3 балла – самостоятельно выполняет ритмический рисунок под музыку. 2 балла – выполняет ритмический рисунок под музыку с небольшими неточностями. 1 балл – выполняет ритмический рисунок под музыку с помощью педагога. 0 баллов – не может выполнить ритмический рисунок под музыку.</p> <p><u>3. Выделить фразы и части музыкального материала.</u> 3 балла – самостоятельно выделяет фразы и части музыки. 2 балла - выделяет фразы и части музыки с небольшими неточностями. 1 балл – выделяет фразы и части музыки с помощью педагога. 0 баллов – не может выделить фразы и части музыки.</p>	<p>сильные и слабые доли в музыке.</p> <p><u>2. Прохлопать ритмический рисунок под музыку.</u> 3 балла – самостоятельно выполняет ритмический рисунок под музыку. 2 балла – выполняет ритмический рисунок под музыку с небольшими неточностями. 1 балл – выполняет ритмический рисунок под музыку с помощью педагога. 0 баллов – не может выполнить ритмический рисунок под музыку.</p> <p><u>3. Упражнение «Угадай».</u> 3 балла – самостоятельно различает музыкальные размеры – 2/4, 4/4, 3/4. 2 балла – различает музыкальные размеры – 2/4, 4/4, 3/4 с небольшими неточностями. 1 балл – различает музыкальные размеры – 2/4, 4/4, 3/4 при помощи педагога. 0 баллов – не различает музыкальные размеры.</p>
---	---	---

Эмоциональная отзывчивость		
1 год обучения	2 годобучения	3 год обучения
<p><u>Упражнение «Листок».</u> 3 балла – выразительно передает заданный образ. 2 балла – не очень выразительно передает заданный образ. 1 балл – передает заданный образ при помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданный образ.</p> <p><u>Упражнение «Птичий двор».</u> 3 балла – выразительно передает заданный образ. 2 балла – не очень выразительно передает заданный образ. 1 балл – передает заданный образ при помощи педагога. 0 баллов – не может передать</p>	<p><u>1. Упражнение «Грустно - весело»</u> 3 балла – самостоятельно, выразительно передает заданные образы, характер музыки. 2 балла – не очень выразительно передает заданные образы, характер музыки. 1 балл - передает заданные образы, характер музыки при помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданный образ, характер музыки.</p> <p><u>2. Упражнение «На витрине магазина».</u> 3 балла – самостоятельно,</p>	<p><u>1. Упражнение «Подснежник».</u> 3 балла – самостоятельно, выразительно передает заданные образы, характер музыки. 2 балла – не очень выразительно передает заданные образы, характер музыки. 1 балл - передает заданные образы, характер музыки при помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданный образ, характер музыки.</p> <p><u>2. Упражнение «О чем рассказывает музыка».</u> 3 балла – самостоятельно,</p>

заданный образ.	выразительно передает заданные образы, характер музыки. 2 балла – не очень выразительно передает заданные образы, характер музыки. 1 балл - передает заданные образы, характер музыки при помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданный образ, характер музыки.	выразительно передает заданные образы, передает характер музыки при помощи движений и эмоций. 2 балла – не очень выразительно передает заданные образы, передает характер музыки при помощи движений и эмоций. 1 балл - передает заданные образы, характер музыки при помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданный образ, характер
-----------------	---	---

<b>Танцевальное творчество</b>		
<b>1 год обучения</b>	<b>2 год обучения</b>	<b>3 год обучения</b>
<p><b>1. <u>Повторить за педагогом танцевальные движения.</u></b> 3 балла – правильно и «музыкально» исполняет танцевальные движения. 2 балла – «музыкально» исполняет танцевальные движения, допуская небольшие неточности. 1 балл – исполняет танцевальные движения, допуская значительные неточности. 0 баллов – не может выполнить танцевальные движения.</p> <p><b>2. <u>Выбрать движения согласно музыкальному материалу.</u></b> 3 балла – правильно выбирает движения. 2 балла – выбирает движения, допуская небольшие неточности. 1 балл – выбирает движения при помощи педагога. 0 баллов – не может выбрать движения.</p>	<p><b>1. <u>В зависимости от характера и вида музыкального материала выбрать танцевальные движения.</u></b> 3 балла – правильно выбирает движения. 2 балла – выбирает движения, допуская небольшие неточности. 1 балл – выбирает движения при помощи педагога. 0 баллов – не может выбрать движения.</p> <p><b>2. <u>Придумать танцевальную комбинацию на заданную музыку.</u></b> 3 балла – легко придумывает комбинацию, не пугает стили музыки. 2 балла – придумывает комбинацию, но иногда требуется подсказка педагога. 1 балл – затрудняется в придумывании танцевальной комбинации. 0 баллов – не может придумать комбинацию.</p>	<p><b>1. <u>Исполнить танцевальную композицию.</u></b> 3 балла – правильно и «музыкально» исполняет танцевальную композицию. 2 балла – «музыкально» исполняет танцевальную композицию, допуская небольшие неточности. 1 балл – исполняет, танцевальную композицию при помощи педагога 0 баллов – не может выполнить танцевальную композицию.</p> <p><b>2. <u>Импровизация под музыку.</u></b> 3 балла – легко и свободно импровизирует под музыку. 2 балла – не уверенно импровизирует под музыку. 1 балл – с трудом импровизирует под музыку. 0 баллов – не может импровизировать.</p>

<b>Физическое качество: выносливость</b>		
<b>1 год обучения</b>	<b>2 год обучения</b>	<b>3 год обучения</b>
Оценить по результату непрерывного бега в	Оценить по результату непрерывного бега в	Оценить по результату непрерывного бега в

равномерном темпе на дистанцию 200 м. 3 балла – равномерный бег без остановки 2 балла – бег без остановки с замедлением скорости. 1 балл – бег с остановкой 0 баллов – сошел с дистанции	равномерном темпе на дистанцию 300 м. 3 балла – равномерный бег без остановки 2 балла – бег без остановки с замедлением скорости. 1 балл – бег с остановкой 0 баллов – сошел с дистанции	равномерном темпе на дистанцию 400 м. 3 балла – равномерный бег без остановки 2 балла – бег без остановки с замедлением скорости. 1 балл – бег с остановкой 0 баллов – сошел с дистанции
--	--	--

**Физическое качество: гибкость** диагностируется упражнением «Отодвинь кубик дальше». Ребенку необходимо сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к коврику. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирается пальцами.

Средние показатели гибкости								
Год обучения	Мальчики				Девочки			
	3 балла	2 балла	1 балл	0 баллов	3 балла	2 балла	1 балл	0 баллов
1 год обучения	11 и больше	8 – 10	4 – 7	3 и меньше	13 и больше	9 – 12	5 – 8	4 и меньше
2 год обучения	9 и больше	5 – 8	1 – 4	0 и меньше	13 и больше	8 - 12	2 – 7	1 и меньше
3 год обучения	10 и больше	7 - 9	3 - 6	2 и меньше	12 и больше	6 - 11	1 - 5	0 и меньше

Одной из наиболее интересной форм подведения итогов реализации программы являются **концерты** с выступлениями воспитанников на утренниках в детском саду перед родителями, а так же выступлениями на всевозможных городских мероприятиях и конкурсах, в том числе региональных и областных.

**Учебно - тематический план:**

**1 год обучения:**

Раздел	Тема	Количество часов
Ритмика	1. "Учись владеть своим телом" (игры - превращения)	4 уч. часа
	2. "Азбука музыкальных движений" (Ритмические упражнения)	4 уч. часа
	3. "Танцуем и растем" (ритмическая композиция)	12 уч. часов
<b>Итого по разделу:</b>		20 уч. часов
Стретчинг	1. "Потянись и разомнись" (Упражнения игрового стретчинга)	8 уч. часов
	2. "Сказочные превращения" (сюжетные занятия)	8 уч. часов
<b>Итого по разделу:</b>		16 уч. часов
<b>Итого за учебный год:</b>		36 уч. часов

**2 год обучения:**

Раздел	Тема	Количество часов
Ритмика	1. "Игроритмика" (музыкально - ритмические)	8 уч. часа

	игры)	
	2. "Азбука музыкальных движений" (Ритмический танец)	8 уч. часа
	3. "Танцуем и растем" (ритмическая композиция)	8 уч. часов
	<b>Итого по разделу:</b>	24 уч. часов
<b>Стретчинг</b>	1. "Потянись и разомнись" (Упражнения игрового стретчинга)	4 уч. часов
	2. "Сказочные превращения" (сюжетные занятия)	12 уч. часов
	3. "Сказки - растяжки" (сказки - импровизации)	8 уч. часов
	<b>Итого по разделу:</b>	24 уч. часов
<b>Хореография</b>	1. "Классический танец" (Элементы классического танца)	8 уч. часов
	2. "Русская пляска" (элементы русского народного танца)	8 уч. часов
	3. "Эстрадный танец" (танцевальные движения и современные танцы)	8 уч. часов
	<b>Итого по разделу:</b>	24 уч. часов
	<b>Итого за учебный год:</b>	72 уч. часов

### **3 год обучения:**

<b>Раздел</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Ритмика</b>	1. "Азбука музыкальных движений" (Ритмический танец)	6 уч. часа
	2. "Танцуем и растем" (ритмическая композиция)	12 уч. часов
	<b>Итого по разделу:</b>	18 уч. часов
<b>Стретчинг</b>	1. "Сказочные превращения" (сюжетные занятия)	8 уч. часов
	2. "Сказки - растяжки" (сказки - импровизации)	8 уч. часов
	<b>Итого по разделу:</b>	16 уч. часов
<b>Хореография</b>	1. "Классический танец" (Элементы классического танца)	6 уч. часов
	2. "Русская пляска" (элементы русского народного танца)	6 уч. часов
	3. "Эстрадный танец" (танцевальные движения и современные танцы)	6 уч. часов
	<b>Итого по разделу:</b>	18 уч. часов
<b>Степ - аэробика</b>	1. "Топ - топ" (ритмические упражнения на степенях)	2 уч. часа
	2. "Веселые шаги" (комплексы степ - аэробики)	14 уч. часов
	3. "Степ - развлечения"	4 уч. часа
	<b>Итого по разделу:</b>	20 уч. часов
	<b>Итого за учебный год:</b>	72 уч. часов

### **Содержание образовательной программы "Ритмопластика":**

**Раздел "Ритмика"** Упражнения этого раздела должны способствовать развитию музыкальности: формировать музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки развивать чувство ритма. При этом в первую очередь, следует обратить внимание на те, навыки, развитие которых не могут в полной степени обеспечить другие дисциплины учебного плана.

**Тема: "Учись владеть своим телом"** Тема рассчитана на первый год обучения, так как основана на играх - превращениях, которые являются начальным этапом кружковой работы. Эти игры направлены на развитие выразительности, оживят фантазию и воображение, без которых, не обойдется ни одно танцевальное движение. Дают возможность научиться произвольно напрягать и расслаблять мышцы.

**Тема: "Азбука музыкальных движений"** Тема рассчитана на все 3 года обучения.

1 год включает в себя ритмические упражнения различного типа:

- *Подготовительные упражнения* в ходе которых разучиваются движения к пляскам и несюжетным играм. Примером может служить разучивание переменного шага, шага польки и т. п. Разучивать танцевальные движения необходимо под разные музыкальные произведения, чтобы дети не привыкли выполнять их только под одну музыку. Если подготовительное упражнение дается к определенной пляске (например «Полька тройками», музыка И. Штрауса) или несюжетной игре (например, «Игра с цветными флажками», эстонский народный танец), то для упражнения используется музыкальный фрагмент данного танца или игры.

- *Образные упражнения* уточняют движения персонажей сюжетной игры. Прежде чем проводить сюжетную игру, педагогу необходимо объяснить и показать детям походку, повадки тех или иных животных, движения, имитирующие езду транспортных средств, полет самолетов, действия рабочих разных профессий. Но при этом педагог не должен давать детям точных образцов движений, чтобы не помешать проявлению детского творчества. Он дает примерный образец, т. е. и под одну и ту же музыку показывает несколько вариантов движения изображаемого персонажа и предлагает детям двигаться так, как им хочется, но обязательно в соответствии с характером музыки. Примером могут служить следующие упражнения: «Бабочка», музыка Ф. Гершовой; «Самолет», «Поезд», музыка Л. Банниковой; «Пляшущий зайчик», музыка Е. Тиличевой.

- *Упражнения-композиции* длительные по времени, содержат много составных элементов - различных построений. Музыкальные произведения к упражнениям-композициям на одном из занятий слушаются детьми и анализируются ими, а затем на последующих занятиях разучиваются по частям в ходе подготовительных упражнений. Когда части упражнения разучены детьми, их легко соединить в единое целое. Конечно, в процессе проведения всех видов упражнений педагог неоднократно показывает движения сам (иногда это делают дети, лучше других выполняющие задание), дает указания, пояснения, делает замечания.

Тема 2- го и 3 - го года обучения включают в себя ритмический танец, который основан на упражнениях композициях.

**Тема: "Танцуем и растем"** включена во все 3 года обучения. Основой являются ритмические композиции, разучивание которых происходит в 4 этапа:

- первичное ознакомление и начальное разучивание
- углубленное разучивание (работа над деталями, точностью движений, амплитудой)
- совершенствование (работа над темпом, красотой движений, их законченностью)
- развитие творчества и самостоятельности, усложнение движений, использование показа ребенком.

**Тема: "Игроритмика"** входит в учебно - тематический план 2-ого года обучения. В ее состав вошли большей частью музыкально - ритмические игры по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. К ним относятся: умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и, особенно, умение согласовывать музыку с движением.

**Раздел " Игровой стретчинг "** Упражнения этого раздела должны способствовать развитию чувства ритма, укрепить мышцы, выровнять осанку, снять закомплексованность.

**Тема: "Потянись и разомнись"**, в основу которой легли упражнения игрового стретчинга, входит в учебно - тематический план первых двух лет обучения. В начале обучения следует применять легкий стретчинг, он отличается тем, что выполняется в полностью расслабленных стойках, вызывающих приятные ощущения. Лишь после этого можно переходить к развивающему стретчингу, упражнениям, при которых каждое положение удерживается 30 и более секунд.

**Тема: "Сказочные превращения"** в ее основу легли сюжетные занятия по плану педагога с ранее изученными упражнениями игрового стретчинга. Тема доступна детям каждого года обучения с небольшим усложнением в самих упражнениях.

**Тема: "Сказки - растяжки"** или сказки импровизации по темам педагога. В силу возрастных особенностей детей, в учебном плане отражена во 2 - ом и 3 - ем годах обучения. Педагог предлагает детям поимпровизировать на определенную тему. Дети предлагают возможный сюжет. Занятие проходит на раннее полученном детьми опыте, а так же возможно предложенное новое детьми игровое движение, характерное придуманному персонажу.

**Раздел " Хореография"** начинается со второго года обучения. Основой построения занятий с применением танцевально - хореографических упражнений являются биологические закономерности функционирования детского организма, определяющие его работоспособность, и логика развертывания учебно - воспитательного процесса.

**Тема: "Классический танец"** рассчитана на 2 года обучения и включает в себя изучение плясовых движений классического танца: перекаат с притопом, прыжки "метелочка", "пятка - точка", "плие", "деми плие" "Батман тандю", "релеве лян"; танцевальных шагов, кружений вальса, шаг полонеза и т.п. Основные позиции ног и рук в классическом танце основные понятия данной темы. Паркетная гимнастика, которая включается в каждое занятие данной темы, призвана укрепить мышцы детского организма, а так же развить двигательную выразительность.

**Тема: "Русский танец"** рассчитана на 2 года обучения и знакомит с азами русского народного танца, основными его шагами: бодрый, высокий, шаг на носочках, мягкий, пружинящий; видами бега: легкий, на носочках, энергичный, стремительный; положениями рук в русском народном танце. Отдельное внимание уделяется хороводам: его шагам (топающий (топотушки, перетопы), дробный шаг, приставной шаг, шаг с притопом, переменный, тройной шаг) и движениям (по линии танца, против хода, в колонне по диагонали, в шеренге, взявшись за руки). В состав темы входят понятия о музыкальном размере  $2/4$ ,  $4/4$ , о такте и затакте.

**Тема: "Эстрадный танец"** в основу темы положено изучение танцевальных движений современных танцев, их шагов ("степ - тач", двойной "степ - тач", шаг польки, боковой и прямой галоп), а так же перестроений (в круг, в колонну, в две колонны, двух концентрических кругов, сужение и расширение круга). Танцевальные этюды, которые занимают часть занятий по теме, способствуют развитию танцевальности, эмоциональности.

**Раздел " Степ - аэробика"** включается в учебный план третьего года обучения. В содержания занятий входят упражнения на степ - платформе (высота - не более 8 см, ширина - 25 см, длина - 40 см, высота ножки - 7 см, ширина ножки - 4 см)

**Тема: "Топ - топ"** знакомит с азами степ - аэробики - ритмическими упражнениями на стечах: способами вставания на степ - платформу (упражнения на равновесие), с основными подходами в степ - аэробике: спереди с угла сверху, с боку, по сторонам с конца.

**Тема: "Веселые шаги".** В ее основу легли разучивания комплексов степ - аэробики. Разучивание одного комплекса длится 1 месяц. Движения комплекса могут усложняться от занятия к занятию, в зависимости от усвоения и физической подготовки детей.

**Тема: "Степ - развлечения"** Развлечения со степ - платформами основаны на универсальности и многофункциональности самой платформы, позволяющей использовать ее не только как ступеньку для восхождения и спусков шагами степ - аэробики, но и как гимнастический снаряд, как предмет, ориентир, препятствие или опору при выполнении упражнений разной направленности.

**Материально - методическое обеспечение образовательной программы "Ритмопластика":**

<b>Раздел</b>	<b>Тема:</b>	<b>Формы занятий:</b>	<b>Методы и приемы организации</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение</b>
<b>Р и т м и к а</b>	<i>"Учись владеть своим телом"</i> (игры - превращения) <u>1 год обучения</u>	П р а к т и ч е с к и е  з а н я т и я	<i>Наглядные:</i> показ педагогом <i>Словесные:</i> объяснения художественное слово <i>Практические:</i> • строевые упражнения • игры - превращения • музыкально - подвижные игры • игры со словами • релаксация • дыхательная гимнастика • игровой самомассаж	Картинки Аудиозаписи	Музыкальный центр
	<i>"Игроритмика"</i> (музыкально - ритмические игры) <u>2 год обучения</u>		<i>Наглядные:</i> показ педагогом <i>Словесные:</i> объяснения указания художественное слово <i>Практические:</i> • строевые упражнения • игры со словами • музыкально - ритмические упражнения • ритмические речевые игры • музыкально - ритмические игры	Картинки Аудиозаписи	Музыкальный центр



			<ul style="list-style-type: none"> <li>• релаксация</li> <li>• дыхательная гимнастика</li> </ul>		
	<p>"Азбука музыкальных движений" (Ритмические упражнения <u>1 год обучения</u> Ритмический танец <u>2 год обучения</u></p>		<p><i>Наглядные:</i> показ педагогом <i>Словесные:</i> объяснения указания художественное слово <i>Практические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ритмические упражнения (образные, подготовительные, упражнения - композиции)</li> <li>• ритмический танец</li> <li>• музыкально - подвижные игры</li> <li>• релаксация</li> <li>• дыхательная гимнастика</li> <li>• игровой самомассаж</li> </ul>	<p>Картинки Аудиозаписи</p>	<p>Музыкальный центр</p>
	<p>"Танцуем и растем" (ритмическая композиция) <u>1, 2, 3 год обучения</u></p>		<p><i>Наглядные:</i> показ педагогом показ ребенком <i>Словесные:</i> объяснения указания <i>Практические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ритмические упражнения</li> <li>• танцы - импровизации</li> <li>• дыхательная гимнастика</li> </ul>	<p>Картинки Аудиозаписи Видеозаписи</p>	<p>Музыкальный центр Диaproектор Экран</p>
И г р о в о й с т р е	<p>"Потянись и разомнись" Упражнения игрового стретчинга <u>1, 2 год обучения</u></p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Наглядные:</i> показ педагогом <i>Словесные:</i> объяснения <i>Практические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения на осанку</li> <li>• упражнения на укрепления свода стопы</li> <li>• ритмический комплекс</li> </ul>	<p>Иллюстрации Аудиозаписи</p>	<p>Музыкальный центр</p>

Т ч и н г			<ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения игрового стретчинга</li> <li>• дыхательная гимнастика</li> <li>• игровой самомассаж</li> </ul>		
	"Сказочные превращения" (сюжетные занятия) <u>1, 2, 3 год обучения</u>	Практические сюжетные занятия	<i>Наглядные:</i> показ педагогом <i>Словесные:</i> объяснения <i>Практические:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• строевые упражнения</li> <li>• упражнения игрового стретчинга</li> <li>• дыхательная гимнастика</li> </ul>	Аудиозаписи Видеозаписи Иллюстрации Схемы	Музыкальный центр Диaproектор Экран
	"Сказки - растяжки" (сказки импровизации) <u>2, 3 год обучения</u>	Сюжетные занятия	<i>Наглядные:</i> показ педагогом показ ребенком <i>Словесные:</i> объяснения указания <i>Практические:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• строевые упражнения</li> <li>• упражнения игрового стретчинга</li> <li>• дыхательная гимнастика</li> </ul>	Аудиозаписи Иллюстрации Пиктограммы	Музыкальный центр
Х о р е о г р а ф и я	"Классический танец" (Элементы классического танца) <u>2, 3 год обучения</u>	Практические занятия	<i>Наглядные:</i> показ педагогом <i>Словесные:</i> объяснения указания <i>Практические:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• танцевальные шаги</li> <li>• плясовые движения</li> <li>• паркетная гимнастика</li> <li>• упражнения на формирование правильной осанки</li> </ul>	Аудиозаписи Иллюстрации	Музыкальный центр
	"Русская пляска" (элементы русского)	Практические занятия	<i>Наглядные:</i> показ педагогом <i>Словесные:</i> объяснения	Аудиозаписи Иллюстрации	Музыкальный центр

	народного танца) <u>2, 3 год обучения</u>		указания <i>Практические:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• танцевальные шаги</li> <li>• переплясы</li> <li>• танцевальные комбинации</li> <li>• ритмические игры на различение музыкального размера</li> </ul>		
	"Эстрадный танец" (танцевальные движения и современные танцы) <u>2, 3 год обучения</u>	Практические занятия	<i>Наглядные:</i> показ педагогом показ ребенком <i>Словесные:</i> объяснения указания <i>Практические:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• танцевальные шаги</li> <li>• игры - перестроения</li> <li>• танцевальные этюды</li> <li>• танцевальные композиции</li> </ul>	Аудиозаписи Иллюстрации	Музыкальный центр
С т е п - а э р о б и к а	"Топ - топ" (ритмические упражнения на степсах) <u>3 год обучения</u>	Практические занятия	<i>Наглядные:</i> показ педагогом показ ребенком <i>Словесные:</i> объяснения указания <i>Практические:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ритмические упражнения на степсах</li> <li>• музыкально - подвижные игры</li> <li>• дыхательная гимнастика</li> </ul>	Аудиозаписи	Музыкальный центр
	"Веселые шаги" (комплексы степ - аэробики) <u>3 год обучения</u>	Практические занятия	<i>Наглядные:</i> показ педагогом показ ребенком <i>Словесные:</i> объяснения указания <i>Практические:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ритмические упражнения на степсах</li> <li>• ритмические комплексы</li> </ul>	Аудиозаписи	Музыкальный центр

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• дыхательная гимнастика</li> </ul>		
	"Степ - развлечения"	Сюжетные занятия	<p><i>Наглядные:</i> показ ребенком</p> <p><i>Словесные:</i> объяснения указания</p> <p><i>Практические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ритмические упражнения на степях</li> <li>• музыкально - ритмические игры со степами</li> <li>• Танцевальные импровизации</li> <li>• Танцевальный батл</li> </ul>	Аудиозаписи	Музыкальный центр

**Обязательная одежда и обувь для занятий:**

**для девочек:** гимнастический купальник (черный), носки или лосины, балетки белого цвета, волосы собраны в пучок.

**для мальчиков:** футболка белого цвета, черные шорты, балетки белого или черного цвета.

**Календарно - тематическое планирование**

**1 год обучения.**

Раздел	Тема	Количество часов Календарные сроки	Репертуар
<b>Ритмика</b>	<b>1. "Учись владеть своим телом" (игры - превращения)</b> <b>Занятие 1.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: строевые упражнения.</li> <li>• Игры превращения: "Деревянные и тряпочные куклы", "Кукушонок кланяется", "Цветочек"</li> <li>• Музыкально - подвижная игра "Кто как ходит"</li> <li>• Игра со словами "Муравьиная зарядка"</li> <li>• Упражнения на расслабление мышц и дыхание</li> </ul>	<b>4 уч. часа</b> <b>Сентябрь</b> 1 неделя	аудиокассета "Золотые ворота" Е. Железновой
	<b>Занятие 2.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: строевые упражнения.</li> <li>• Игры превращения: "Деревянные и тряпочные куклы", "Кукушонок"</li> </ul>	2 неделя	аудиокассета "Веселые уроки" Е. Железновой

	<p>кланяется", "Незнайка"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игроритмика: "Широкая и узкая дорожка"</li> <li>• Игра со словами "Муравьиная зарядка"</li> <li>• Упражнения на расслабление мышц и дыхание</li> </ul> <p><b>Занятие 3.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: строевые упражнения</li> <li>• Игры превращения: "Цветочек", "Незнайка", "Крылья самолета и мягкие подушечки"</li> <li>• Игроритмика: хлопки и притопы через счет и на каждый счет</li> <li>• Игра со словом "Зайка"</li> <li>• Игровой самомассаж, упражнения на дыхание</li> </ul> <p><b>Занятие 4.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Строевые упражнения: ходьба с хлопками под бубен</li> <li>• Игры превращения: "Деревянные и тряпочные куклы", "Незнайка", "Маятник"</li> <li>• Музыкально - подвижная игра "Кто как ходит"</li> <li>• Ритмическая игра "Не плачь" (с палочками и маракасами)</li> <li>• Упражнения на осанку в положении сидя и стоя</li> </ul> <p><b>2. "Азбука музыкальных движений"</b> (Ритмические упражнения)</p> <p><b>Занятие 1.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовительные упражнения: приставной танцевальный шаг</li> <li>• Образные упражнения: "Бабочка", "Самолет"</li> <li>• Упражнение - композиция "Зайка попляши"</li> <li>• Упражнения на осанку и расслабление мышц</li> </ul> <p><b>Занятие 2.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовительные упражнения: танцевальные шаги - приставной с приседанием, высокий шаг и на носках</li> <li>• Образные упражнения: "Самолет", "Поезд"</li> <li>• Упражнение - композиция "Зайка попляши"</li> <li>• Игровой самомассаж под музыку</li> </ul> <p><b>Занятие 3.</b></p>	<p>3 неделя</p> <p>4 неделя</p> <p><b>4 уч. часа</b> <b>Октябрь</b></p> <p>1 неделя</p> <p>2 неделя</p> <p>3 неделя</p>	<p>Украинская народная мелодия "Гопачок" аудиокассета "Веселые уроки" Е. Железновой</p> <p>аудиокассета "Золотые ворота" Е. Железновой</p> <p>сборник Ю. Соколовой "Речь и моторика"</p> <p>Русская народная мелодия "Зайка попляши"</p> <p>сборник Ю. Соколовой "Речь и моторика"</p> <p>Русская народная мелодия "Зайка попляши"</p> <p>сборник Ю. Соколовой "Речь и моторика"</p>
--	--	---	--



	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения на растяжку</li> </ul> <b>Занятие 8.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Импровизация в музыкально - ритмической композиции "Танцуют дети"</li> <li>Упражнения на растяжку</li> </ul> <b>Занятие 9.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Первоначальное разучивание музыкально - ритмической композиции "Белые кораблики".</li> <li>Упражнения на осанку из положения сидя и стоя.</li> </ul> <b>Занятие 10.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Углубленное разучивание музыкально - ритмической композиции "Белые кораблики"</li> <li>Упражнения на осанку из положения сидя и лежа</li> </ul> <b>Занятие 11.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Совершенствование музыкально - ритмической композиции "Белые кораблики"</li> <li>Упражнения на осанку из положения стоя и лежа</li> </ul> <b>Занятие 12.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Импровизация в музыкально - ритмической композиции "Белые кораблики"</li> <li>Игровой самомассаж</li> </ul>	<p><b>Январь</b> 1 неделя</p> <p>2 неделя</p> <p>3 неделя</p> <p>4 неделя</p>	Шаинский "Белые кораблики"
<b>Итого по разделу:</b>		20 уч. часов	
<b>Стретчинг</b>	<b>1. "Потянись и разомнись"</b> (Упражнения игрового стретчинга) <b>Занятие 1.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка: упражнения в ходьбе и беге для принятия правильной осанки</li> <li>Ритмический комплекс: "Повтори за мной"</li> <li>Упражнения игрового стретчинга: "Лошадка", "Звездочка", "Солнышко", "Волна", "Слоник", "Рыбка"</li> <li>Дыхательные упражнения</li> </ul> <b>Занятие 2</b> Повтор занятия 1, совершенствуя ранее разученные движения, и под музыкальную композицию <b>Занятие 3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка: упражнения в ходьбе и прыжках на развитие правильной осанки</li> </ul>	<p><b>8уч. часов</b></p> <p><b>Февраль</b> 1 неделя</p> <p>2 неделя</p> <p>3 неделя</p>	"Полька" М. Сатулиной  "Урок зоологии" Б. Савельева  "Петрушки" Кабалевский

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ритмический комплекс: "Веселые погремушки"</li> <li>• Упражнения игрового стретчинга: "Волк", "Домик", "Качели", "Ковшик", "Собачка", "Веточка"</li> <li>• Дыхательные упражнения</li> </ul> <p><b>Занятие 4</b> Повтор занятия 3, совершенствуя ранее разученные движения, и под музыкальную композицию</p> <p><b>Занятие 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: ходьба по гимнастическим коврикам, бег.</li> <li>• Ритмический комплекс: "Матрешки"</li> <li>• Упражнения игрового стретчинга: "Кошечка", "Дуб", "Бабочка расправляет крылья", "Змея", "Большая ель"</li> <li>• Игровой самомассаж</li> </ul> <p><b>Занятие 6</b> Повтор занятия 5, совершенствуя ранее разученные движения, и под музыкальную композицию</p> <p><b>Занятие 7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: упражнения в ходьбе и прыжках на развитие свода стопы</li> <li>• Ритмический комплекс "Облака"</li> <li>• Упражнения игрового стретчинга: "Ласточка", "Смешной клоун", "Цветок", "Гора", "Цапля", "Фонарик"</li> <li>• Игровой самомассаж</li> </ul> <p><b>Занятие 8</b> Повтор занятия 7, совершенствуя ранее разученные движения, и под музыкальную композицию</p> <p><b>2. "Сказочные превращения" (сюжетные занятия)</b>  <b>Занятие 1 - 2. "В сказочном лесу"</b>  <b>Занятие 3 - 4. Сказка "Колобок"</b>   <b>Занятие 5 - 6. "На лугу"</b>  <b>Занятие 7 - 8. Сказка "Под грибом"</b></p>	4 неделя	"Урок зоологии" Б. Савельева
	<b>Март</b> 1 неделя	"Динь - дон" З. Левина
	2 неделя	"Песенка Львенка и черепахи" Г.Гладкова
	3 неделя	
	4 неделя	В. Шаинский "Облака"
	<b>8 уч. часов</b> <b>Апрель</b> 1- 2 неделя 3- 4 неделя	
	<b>Май</b> 1- 2 неделя 3- 4 неделя	
	<b>Итого по разделу:</b>	16 уч. часов
<b>Итого за учебный год:</b>	36 уч. часов	

**Календарно-тематическое планирование**  
**2 год обучения.**

Раздел	Тема	Количество часов	Репертуар
--------	------	------------------	-----------



		Календарные сроки	
<b>Ритмика</b>	<b>1. "Игроритмика"</b> (музыкально - ритмические игры) <b>Занятие 1 - 2.</b>	<b>8 уч. часов</b> <b>Сентябрь</b> 1 неделя	Украинская народная мелодия "Гопачок"
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Строевые упражнения: построение в одну колонну, ходьба парами и по одному.</li> <li>• Игра со словом "Муравьиная зарядка". Музыкальное упражнение "Муравьишки"</li> <li>• Игроритмика: хлопки и притопы через счет и на каждый счет</li> <li>• Ритмическая игра "Ливень"</li> <li>• Игры на расслабление</li> </ul>	2 неделя	Е. Шаламонова (Журнал музыкальный руководитель 2007г. №3)
	<b>Занятие 3 - 4.</b>	3 неделя	аудиокассета "Песни и музыка для движений"
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Строевые упражнения: построение в колонну, в шеренгу, в круг под музыкальное сопровождение</li> <li>• Игры со словом "Горошина", "Ворон"</li> <li>• Игроритмика "Змейка" с воротцами</li> <li>• Ритмическая речевая игра "Дождик: кап!"</li> <li>• Игровой самомассаж под музыку</li> </ul>	4 неделя	аудиокассета "Песни и музыка для движений"
<b>Занятие 5 - 6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Строевые упражнения: построение в круг и в два круга</li> <li>• Игры со словом "Две тетери", "Горошина"</li> <li>• Игроритмика: кружение в парах</li> <li>• Музыкально - ритмическая игра "Музыкальный ежик"</li> <li>• Упражнение на осанку и расслабление мышц</li> </ul>		
<b>Занятие 7 - 8</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Строевые упражнения: ходьба по кругу в разных направлениях, ходьба в двух кругах</li> <li>• Игры со словом: "Скок - поскок", "Ворон"</li> <li>• Игроритмика:</li> </ul>		

	<p>"Упражнения для рук"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Музыкально - ритмическая игра "Пара барабанов"</li> <li>Упражнения на релаксацию</li> </ul> <p>2. "Азбука музыкальных движений" (Ритмический танец.)</p> <p><b>Занятие 1 - 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Подготовительные упражнения: танцевальный шаг с носка</li> <li>Ритмический танец "В траве сидел кузнечик"</li> <li>Музыкально - подвижная игра "Зайцы и волк"</li> <li>Дыхательная гимнастика по Стрельниковой</li> </ul> <p><b>Занятие 3 - 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Подготовительные упражнения: танцевальный приставной шаг с приседанием</li> <li>Ритмический танец "Разноцветная игра"</li> <li>Музыкально - подвижная игра "Ищи свой листок"</li> <li>Упражнения на расслабление</li> </ul> <p><b>Занятие 5 - 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Подготовительные упражнения: танцевальные шаги поскок и пружинный шаг</li> <li>Ритмический танец "Бабка - Ежка"</li> <li>Музыкально - подвижная игра "В зоопарк"</li> <li>Дыхательная гимнастика по Стрельниковой</li> </ul> <p><b>Занятие 7 - 8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Подготовительные упражнения: танцевальный боковой приставной шаг, пружинный.</li> <li>Ритмический танец "Веселые дети"</li> <li>Музыкально - подвижная игра "Кот и мыши"</li> </ul> <p>3. "Танцуем и растем"(ритмическая композиция)</p> <p><b>Занятие 1.</b></p>	<p><b>8 уч. часов</b> <b>Октябрь</b> 1 неделя</p> <p>2 неделя</p> <p>3 неделя</p> <p>4 неделя</p> <p><b>8 уч. часов</b> <b>Ноябрь</b> 1 неделя</p>	<p>В. Шаинский "В траве сидел кузнечик"</p> <p>аудиокассета "Песни и музыка для движений" Б. Савельева</p> <p>"Бабка - Ежка" муз. Т. Морозовой ("Танцевальная ритмика" Т. Суворова. Выпуск №5) аудиокассета Е. Железновой "Веселые уроки"</p> <p>аудиокассета "Лимпопо" Е. Железновой</p> <p>В. Шаинского "Кукла"</p>
--	--	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Первоначальное разучивание музыкально - ритмической композиции "Кукла".</li> <li>• Упражнения на расслабление</li> </ul> <p><b>Занятие 2.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Углубленное разучивание музыкально - ритмической композиции "Кукла"</li> <li>• Упражнения на релаксацию</li> </ul> <p><b>Занятие 3.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование музыкально - ритмической композиции "Кукла"</li> <li>• Упражнения на расслабление</li> </ul> <p><b>Занятие 4.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Импровизация в музыкально - ритмической композиции "Кукла"</li> <li>• Упражнения на растяжку</li> </ul> <p><b>Занятие 5.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Первоначальное разучивание музыкально - ритмической композиции "Чунга - чанга".</li> <li>• Упражнения на расслабление</li> </ul> <p><b>Занятие 6.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Углубленное разучивание музыкально - ритмической композиции "Чунга - чанга"</li> <li>• Упражнения на релаксацию</li> </ul> <p><b>Занятие 7.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование музыкально - ритмической композиции "Чунга - чанга"</li> <li>• Упражнения на расслабление</li> </ul> <p><b>Занятие 8.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Импровизация в музыкально - ритмической композиции "Чунга - чанга"</li> <li>• Упражнения на растяжку</li> </ul>	2 неделя	
		3 неделя	В. Шаинского "Чунга - чанга"
		4 неделя	
<b>Итого по разделу:</b>		24 уч. часа	
<b>Стретчинг</b>	<b>1. "Потянись и разомнись"</b> (Упражнения игрового стретчинга) <b>Занятие 1 - 2</b>	<b>4 уч. часа</b> <b>Декабрь</b>  1 неделя	"Танцевальная ритмика"

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: упражнения в ходьбе и беге для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы</li> <li>• Ритмический комплекс: "Будь внимателен"</li> <li>• Упражнения игрового стретчинга: "Цапля", "Цветок", "Солнышко", "Волк", "Змея", "Рыбка"</li> <li>• Дыхательные упражнения по Стрельниковой</li> </ul> <p><b>Занятие 3 - 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка: упражнения в гимнастической ходьбе, беге и прыжках на развитие правильной осанки</li> <li>• Ритмический комплекс: "Облака"</li> <li>• Упражнения игрового стретчинга: "Матрешка", "Журавль", "Гора", "Бабочка", "Обезьянка", "Мостик"</li> <li>• Релаксация</li> </ul> <p><b>2. "Сказочные превращения"</b> (сюжетные занятия)</p> <p><b>Занятие 1 - 2 "Зимний лес полон сказок и чудес"</b></p> <p><b>Занятие 3 - 4 "Новогодние приключения"</b></p> <p><b>Занятие 5 - 6 "Кто умнее всех"</b></p> <p><b>Занятие 7 - 8 "Где обедал воробей"</b></p> <p><b>Занятие 9 - 10 "Зоопарк"</b></p> <p><b>Занятие 11 - 12 "Чей дом лучше?"</b></p> <p><b>3. "Сказки - растяжки"</b>(сказки - импровизации)</p> <p><b>Занятие 1 - 2 "Жили были..."</b></p> <p><b>Занятие 3 - 4 "Однажды в лесу..."</b></p> <p><b>Занятие 5 - 6 "Как - то раз ..."</b></p> <p><b>Занятие 7 - 8 "Сказка о том, как лиса медведя перехитрила..."</b></p>	<p>2 неделя</p> <p><b>12 уч. часов</b> <b>Декабрь</b> 3 неделя</p> <p>4 неделя <b>Январь</b> 1 неделя 2 неделя</p> <p>3 неделя 4 неделя</p> <p><b>8 уч. часов</b> <b>Февраль</b> 1 неделя 2 неделя</p> <p>3 неделя 4 неделя</p>	<p>Т. Суворова. Выпуск №5</p>
	<b>Итого по разделу:</b>	24 уч. часа	
<b>Хореография</b>	<p><b>1. "Классический танец"</b> (Элементы классического танца)</p> <p><b>Занятие 1 - 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Танцевальный поклон</li> <li>• Разминка: ("перекат с</li> </ul>	<p><b>8 уч. часов</b> <b>Март</b> 1 неделя</p>	<p>"Мелодия" Т. Ломова "Прекрасный замок"</p>

	<p>притопом", "пятка -точка", полуприседание - "плие")</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основные позиции ног и рук в классическом танце</li> <li>• Паркетная гимнастика</li> <li>• Упражнения на осанку</li> </ul> <p><b>Занятие 3 - 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Танцевальный поклон</li> <li>• Разминка: (плясовые движения, "деми плие" - полное приседание, "Батман тандю" - отведение сильно вытянутой ноги от себя и возвращение ее ви.п.)</li> <li>• Вальс, кружение "лодочкой".</li> <li>• Постановка корпуса, осанка</li> <li>• Паркетная гимнастика</li> </ul> <p><b>Занятие 5 - 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Танцевальный поклон</li> <li>• Разминка: композиция из ранее разученных движений</li> <li>• Построения в танце.</li> <li>• Полонез. Шаг полонеза. Характерные перестроения.</li> <li>• Паркетная гимнастика.</li> </ul> <p><b>Занятие 7 - 8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Танцевальный поклон</li> <li>• Разминка: прыжки на двух ногах с выбрасыванием ног вперед, "метелочка", "релеве лян" - медленное поднятие ноги под углом 45 градусов</li> <li>• Менуэт, шаг менуэта.</li> <li>• Паркетная гимнастика.</li> </ul> <p><b>2. "Русская пляска" (элементы русского народного танца)</b></p> <p><b>Занятие 1 - 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ориентировка в пространстве.</li> <li>• Исходные положения.</li> <li>• Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий)</li> <li>• Музыкальные размеры 2/4,</li> </ul>	<p>2 неделя</p> <p>3 неделя</p> <p>4 неделя</p> <p><b>8 уч. часов</b> <b>Апрель</b> 1 неделя</p>	<p>обр. Ш. Видора "Мари" обр. Ж. Векерлена</p> <p>Вальс "Раз, два, три на носочки" "Снежинки"</p> <p>"Полонез" Б. Андреев "Экосез", №5 А. Жилин</p> <p>"Менуэт" С. Руднева</p> <p>"Марш" Л. Шильгин "Этюд" Т. Ломова</p>
--	---	--	--



	<b>Занятие 3 - 4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Построения в круг, в колонну, в две колонны</li> <li>• Шаги польки</li> <li>• Галоп (прямой и боковой), в кругу по линии танца, в парах, лицом друг к другу.</li> <li>• Поскоки на месте, кружение поскоками</li> </ul> <b>Занятие 5 - 6</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перестроения в эстрадных танцах</li> <li>• Сужение и расширение круга</li> <li>• Перестроения группы - из круга в рассыпную</li> <li>• Танцевальный этюд</li> </ul> <b>Занятие 7 - 8</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Построение двух концентрических кругов</li> <li>• Танцевальные композиции и перестроения в эстрадных танцах</li> <li>• Танцевальный этюд</li> </ul>	3 неделя	"Флик - фляк", "Буги - вуги"
		4 неделя	"Лирический танец " Карамышев
<b>Итого по разделу:</b>		24 уч. часа	
<b>Итого за учебный год:</b>		72 уч. часа	

**Календарно - тематическое планирование**  
**3 год обучения.**

Раздел	Тема	Количество часов Календарные сроки	Репертуар
Ритмика	<b>1. "Азбука музыкальных движений"</b> (Ритмический танец.) <b>Занятий 1 - 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовительные упражнения: танцевальный шаг - высокий шаг и пружинный</li> <li>• Ритмический танец "Чимби - римби"</li> <li>• Музыкально - подвижная игра "Внимание! Музыка!" Закрепление движения по кругу, змейкой, по спирали</li> <li>• Дыхательная гимнастика по Стрельниковой</li> </ul>	<b>6 уч. часов</b> <b>Сентябрь</b> 1 неделя	аудиозапись сборника "Танцевальная ритмика" Т. Суворова. Выпуск №5  Сборник С. Слуцкой "Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду"
	<b>Занятий 3 - 4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовительные упражнения: танцевальный шаг - приставной шаг и боковой галоп</li> </ul>	2 неделя	Аудиозапись сборника "77"

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ритмический танец "Ни кола ни двора"</li> <li>• Музыкально - подвижная игра "Чиж" (построение и ходьба парами и тройками)</li> <li>• Дыхательная гимнастика по Стрельниковой</li> </ul> <p><b>Занятий 5 - 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовительные упражнения: танцевальный шаг - скрестный шаг, боковой галоп в парах</li> <li>• Ритмический танец "Казачок"</li> <li>• Музыкально - подвижная игра "Повтори за мной" (на развитие ритмического слуха и внимания)</li> <li>• Дыхательная гимнастика по Стрельниковой</li> </ul> <p><b>2. "Танцуем и растем"</b> (ритмическая композиция)</p> <p><b>Занятие 1.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Первоначальное разучивание музыкально - ритмической композиции "Волшебный цветок".</li> <li>• Упражнения на расслабление</li> </ul> <p><b>Занятие 2.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Углубленное разучивание музыкально - ритмической композиции "Волшебный цветок"</li> <li>• Упражнения на релаксацию</li> </ul> <p><b>Занятие 3.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование музыкально - ритмической композиции "Волшебный цветок"</li> <li>• Упражнения на расслабление</li> </ul> <p><b>Занятие 4.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Импровизация в музыкально - ритмической композиции "Волшебный цветок"</li> <li>• Упражнения на растяжку</li> <li>• Релаксация</li> </ul> <p><b>Занятие 5.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Первоначальное разучивание музыкально - ритмической композиции "Мама и дочка".</li> <li>• Упражнения на расслабление</li> </ul> <p><b>Занятие 6.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Углубленное разучивание музыкально - ритмической композиции "Мама и дочка"</li> <li>• Упражнения на релаксацию</li> </ul> <p><b>Занятие 7.</b></p>	<p>3 неделя</p> <p><b>12 уч. часов</b> <b>Сентябрь</b> 4 неделя</p> <p><b>Октябрь</b> 1 неделя</p> <p>2 неделя</p>	<p>лучших песен для детей". Выпуск №2</p> <p>Аудиокассета "Танцевальная ритмика" Т. Суворовой Выпуск №3</p> <p>В. Шаинский "Волшебный цветок"</p>
--	---	--	---



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование музыкально - ритмической композиции "Мама и дочка"</li> <li>• Упражнения на расслабление</li> </ul> <p><b>Занятие 8.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Импровизация в музыкально - ритмической композиции "Мама и дочка"</li> <li>• Упражнения на растяжку</li> <li>• Релаксация</li> </ul> <p><b>Занятие 9.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Первоначальное разучивание музыкально - ритмической композиции "Крокодил Гена".</li> <li>• Упражнения на расслабление</li> </ul> <p><b>Занятие 10.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Углубленное разучивание музыкально - ритмической композиции "Крокодил Гена"</li> <li>• Упражнения на релаксацию</li> </ul> <p><b>Занятие 11.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование музыкально - ритмической композиции "Крокодил Гена"</li> <li>• Упражнения на расслабление</li> </ul> <p><b>Занятие 12.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Импровизация в музыкально - ритмической композиции "Крокодил Гена"</li> <li>• Упражнения на растяжку</li> <li>• Релаксация</li> </ul>	<p><b>Октябрь</b> 3 неделя</p> <p>4 неделя</p> <p><b>Ноябрь</b> 1 неделя</p>	<p>В. Шаинский "В каждом маленьком ребенке"</p> <p>В. Шаинский "Крокодил Гена"</p>
<b>Итого по разделу:</b>		18 уч. часов	
<b>Хореография</b>	<p><b>1. "Классический танец"</b> (Элементы классического танца)</p> <p><b>Занятие 1 - 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Танцевальный поклон</li> <li>• Разминка: (повторить танцевальные движения полуприседание - "плие", "деми плие" - полное приседание, "Батман тандю" - отведение сильно вытянутой ноги от себя и возвращение ее в.п.)</li> <li>• Повторить основные позиции ног и рук в классическом танце</li> <li>• Шаг вальса и менуэта</li> <li>• Паркетная гимнастика</li> </ul> <p><b>Занятие 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Первоначальное разучивание вальса "До свидания детский сад"</li> <li>• Паркетная гимнастика</li> </ul>	<p><b>6 уч. часов</b> <b>Май</b> 2 неделя</p> <p>3 неделя</p>	<p>"Мари" обр. Ж. Векерлена Вальс "Раз, два, три на носочки" "Снежинки" "Менуэт" С. Руднева</p> <p>Вальс из кинофильма "Анастасия"</p>

	<p><b>Занятие 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Углубленное разучивание вальса "До свидания детский сад"</li> <li>• Паркетная гимнастика</li> </ul> <p><b>Занятие 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование вальса "До свидания детский сад"</li> <li>• Паркетная гимнастика</li> </ul> <p><b>Занятие 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка к выступлению на выпускном с вальсом "До свидания детский сад"</li> </ul> <p><b>2. "Русская пляска" (элементы русского народного танца)</b></p> <p><b>Занятие 1 - 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повторить основные движения русского танца под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий), виды бега (легкий, на носочках, энергичный, стремительный)</li> <li>• хороводные шаги: топающий (топотушки, перетопы), дробный шаг.</li> <li>• Перепляс</li> </ul> <p><b>Занятие 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Первоначальное разучивание русского народного танца "Снег - снежок"</li> <li>• Перепляс</li> </ul> <p><b>Занятие 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Углубленное разучивание русского народного танца "Снег - снежок"</li> <li>• Перепляс</li> </ul> <p><b>Занятие 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование русского народного танца "Снег - снежок"</li> <li>• Перепляс</li> </ul> <p><b>Занятие 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка к выступлению на Новогоднем утреннике с русским народным танцем "Снег - снежок"</li> <li>• Перепляс</li> </ul> <p><b>3. "Эстрадный танец" (танцевальные движения и современные танцы)</b></p> <p><b>Занятие 1 - 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повторить шаги эстрадного танца: "степ - тач", двойной "степ - тач"</li> <li>• Галоп (прямой и боковой), в кругу по линии танца, в парах, лицом</li> </ul>	<p>4 неделя</p> <p><b>6 уч. часов</b> <b>Декабрь</b> 2 неделя</p> <p>3 неделя</p> <p>4 неделя</p> <p><b>6 уч. часов</b> <b>Февраль</b> 3 неделя</p>	<p>русская народная мелодия "Светит месяц" "Кадриль"</p> <p>Русская народная мелодия "Ой, снег - снежок"</p> <p>Тренаж "Раз,</p>
--	---	---	--

	<p>друг к другу.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перестроения в эстрадных танцах построение двух концентрических кругов, сужение и расширение круга</li> <li>• Танцевальный этюд</li> </ul> <p><b>Занятие 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Первоначальное разучивание эстрадного танца "Не детское время"</li> <li>• Танцевальный этюд</li> </ul> <p><b>Занятие 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Углубленное разучивание эстрадного танца "Не детское время"</li> <li>• Танцевальный этюд</li> </ul> <p><b>Занятие 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование эстрадного танца "Не детское время"</li> <li>• Танцевальный этюд</li> </ul> <p><b>Занятие 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка к выступлению на утреннике "8 Марта" с эстрадным танцем "Не детское время"</li> <li>• Танцевальный этюд</li> </ul>	<p>4 неделя</p> <p><b>Март</b> 1 неделя</p>	<p>два, три" Аудиокассета "77 лучших песен для детей"</p> <p>Группа "Непоседы" композиция "Не детское время"</p>
<b>Итого по разделу:</b>		18 уч. часов	
<b>Стретчинг</b>	<p><b>1. "Сказочные превращения"</b> (сюжетные занятия)</p> <p><b>Занятие 1 - 2 "Заяц - хвоста"</b></p> <p><b>Занятие 3 - 4 "Напуганные волки"</b></p> <p><b>Занятие 5 - 6 "У каждого свое дело"</b></p> <p><b>Занятие 7 - 8 "В весеннем лесу"</b></p> <p><b>2. "Сказки - растяжки"</b> (сказки - импровизации)</p> <p><b>Занятие 1 - 2 "Что мы делали не скажем, а что видели покажем"</b></p> <p><b>Занятие 3 - 4 "Интересные придумки"</b></p> <p><b>Занятие 5 - 6 "Как - то раз ..."</b></p> <p><b>Занятие 7 - 8 "История на лугу "</b></p>	<p><b>8 уч. часов</b> <b>Март</b> 2 неделя 3 неделя 4 неделя <b>Апрель</b> 1 неделя</p> <p><b>8 уч. часов</b> <b>Апрель</b> 2 неделя 3 неделя 4 неделя <b>Май</b> 1 неделя</p>	<p>Русские народные мелодии</p> <p>Аудиозапись сборника "77 лучших песен для детей"</p>
<b>Итого по разделу:</b>		16 уч. часов	
<b>Степ - аэробика</b>	<p><b>1. "Топ - топ"</b> (ритмические упражнения на степсах)</p> <p><b>Занятие 1 - 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знакомство со степ - платформой</li> <li>• Способ вставания на степ - платформу. Упражнения на равновесия.</li> <li>• Основные подходы в степ -</li> </ul>	<p><b>2 уч. часа</b> <b>Ноябрь</b> 2 неделя</p>	<p>ритмические музыкальные композиции</p>

	<p>аэробике: спереди с угла сверху, с боку, по сторонам с конца.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Музыкально - подвижная игра со степами "Третий лишний"</li> <li>Релаксация</li> </ul> <p><b>2. "Веселые шаги"</b> (комплексы степ - аэробики)</p> <p><b>Занятие 1</b> Первоначальное разучивание комплекса степ - аэробики № 1</p> <p><b>Занятие 2</b> Углубленное разучивание комплекса степ - аэробики № 1</p> <p><b>Занятие 3 - 4</b> Совершенствование комплекса степ - аэробики № 1</p> <p><b>Занятие 5 - 6</b> Импровизация в комплексе степ - аэробики № 1</p> <p><b>Занятие 7</b> Первоначальное разучивание комплекса степ - аэробики № 2</p> <p><b>Занятие 8</b> Углубленное разучивание комплекса степ - аэробики № 2</p> <p><b>Занятие 9 - 10</b> Отработка движений комплекса степ - аэробики №2</p> <p><b>Занятие 11 - 12</b> Совершенствование комплекса степ - аэробики № 2</p> <p><b>Занятие 13 - 14</b> Импровизация в комплексе степ - аэробики № 2</p> <p><b>3. "Степ - развлечения"</b></p> <p><b>Занятие 1 - 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Игры со степами</li> <li>Танцевальные импровизации</li> </ul> <p><b>Занятие 3 - 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Танцевальный батл</li> <li>Игры со степами.</li> </ul>	<p><b>14 уч. часов</b></p> <p><b>Ноябрь</b> 3 неделя</p> <p>4 неделя</p> <p><b>Декабрь</b> 1 неделя</p> <p><b>Январь</b> 1 неделя</p> <p>2 неделя</p> <p>3 неделя</p> <p>4 неделя</p> <p><b>4 уч. часа</b></p> <p><b>Февраль</b> 1 неделя</p> <p>2 неделя</p>	<p>"Мы маленькие дети" из кинофильма "Приключения Электроника" муз. Е. Крылатова</p> <p>В.Шаинского "Вместе весело шагать"</p> <p>Аудиозапись сборника "77 лучших песен для детей"</p>
<b>Итого по разделу:</b>		20 уч. часов	
<b>Итого за учебный год:</b>		72 уч. часа	

### **Литература:**

Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования / учебно - методическое пособие / Борисова М. М. - Москва: Обруч, 2014. - 256 с.

Сюжетные физкультурные занятия для детей ДОУ / Картушина М. Ю. - М.: Издательство "Скрипторий 2003", 2012. - 112 с.

Ритмика в детском саду. Методическое пособие педагогов ДОУ / Елисеева Е. И., Родионова Ю.Н. - М.: УЦ "Перспектива", 2012. - 104 с.

"Ритмическая мозаика". Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - 2 - е издание.,испр. и доп. / Буренина А. И. - СПб.: ЛОИРО, 2000. - 220 с.

Теория и методика музыкального воспитания в детском саду. / Ветлугина Н.А., Кенеман А.В. - М.: Просвещение, 1983. - 303 с.

Занятия по физической культуре в детском саду: игровой стретчинг. / Сулим Е.В. - М., 2010.

Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. / Вавилова Е.Н. - М., 1981.

Лечебно - профилактический танец. "Фитнес - данс". Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. - СПб., 2007.

Методика применения танцевально - хореографических упражнений для формирования правильной осанки. / Эйдельман Л.Н. - СПб., 2007.

Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. / Колодницкий Г.А. - М.: Гном- Пресс, 1998.

Фомина Н. А. Сказочный театр ритмической гимнастики //Дошкольное воспитание. - 2004. №5

Машукова Ю.М. Степ гимнастика в детском саду// Инструктор по физической культуре дошкольного образовательного учреждения. - 2009. №4

Раскатова Г.В., Белова Т.А. Использование степ - платформы в оздоровительной работе с детьми // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. - 2009. №7

Борисова М.М. "Степ - аэробика в работе с дошкольниками " // Детский сад от А до Я. - 2012. №6