

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 92 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада № 92  
Невского района  
Санкт-Петербурга  
(протокол от 31.08.2022 г. № 1)

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом заведующего  
ГБДОУ детского сада № 92  
Невского района  
Санкт-Петербурга  
от 01.09.2022 г. № 50/1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Ритмопластика»**

**Возраст учащихся 4-7 лет  
Срок обучения - 1год**

Разработчик:  
Дельцова Наталья Сергеевна  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2022

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка:	3
	– направленность Программы	3
	– актуальность	3
	– отличительные особенности	3
	– адресат программы	4
	– цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы	4
	– условия реализации Программы	5
1.1.	Планируемые результаты освоения образовательной программы	5
2.	Учебный план	6
2.1.	Календарный учебный график	7
3	Рабочая программа	8
	– задачи	8
	– ожидаемые результаты	9
	– особенности каждого года обучения	9
	- календарно-тематическое планирование (4-5 лет)	9
	– содержание обучения ( 4-5 лет)	12
	- календарно-тематическое планирование (5-6 лет)	16
	– содержание обучения (5-6 лет)	18
	- календарно-тематическое планирование (6-7 лет)	30
	– содержание обучения ( 6-7 лет)	32
4.	Оценочные и методические материалы	35
	– педагогические методики и технологии	35
	– дидактические материалы	36
	– информационные источники, используемые при реализации Программы	36
	– система контроля результативности обучения	37
4.1.	Объём и сроки освоения Программы	38

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Возможно, самое лучшее, самое  
совершенное и радостное, что есть в  
жизни - это свободное движение под музыку  
И научиться этому можно у ребенка...*

*А.И. Буренина*

### **Направленность программы – художественная.**

#### **Актуальность программы.**

Дошкольное детство – период бурного развития воображения, фантазии, важнейших качеств творческой личности. Очень важно на дошкольном этапе развития личности определить способность и талантливость детей, создать им условия для самовыражения, дать неограниченные возможности проявить себя во всех видах музыкального творчества.

В дошкольном возрасте активно развиваются музыкальные способности детей. Ребенок включен во все многообразие художественных видов деятельности. Он поет, танцует. Возможность выразить свои чувства в песне и танце, внимательно слушая музыку, в огромной степени способствует эмоциональному, духовному, физическому развитию дошкольника. Сочетание духовного и физического необходимо для развития личности ребенка.

Ритмика – передача музыки через движения, выполнение простых музыкальных движений. Каждое из них направлено на укрепление здоровья ребенка, его правильное физическое развитие и физическую подготовленность. На занятиях по ритмике ребенок учится определять меру своих сил и возможностей, развивает осторожность, подготавливает себя для успешного овладения сложными двигательными навыками. Крепнут мышцы пальцев, кистей, плеч, спины и брюшного пресса, ребенок становится гибким, ловким, находчивым, здоровым и сильным, уверенным в себе. Физически развитому малышу хочется двигаться все больше и больше, и надо эту потребность в движении развивать дальше, предоставляя ребенку возможность для выполнения все более сложных гимнастических упражнений. Именно поэтому необходимо включать ритмику в проведение занятий с детьми, удовлетворяющую специфическим потребностям детей в разнообразных движениях. Предлагаемый материал дает возможность проводить занятия в интересной, увлекательной форме. Движение и игра – важнейшие компоненты жизнедеятельности детей, они всегда готовы двигаться и играть – это ведущий мотив их существования, поэтому занятия по ритмике начинаются со слов: «Мы сейчас будем играть...», «Мы сейчас превратимся...», «Мы сейчас отправимся в путешествие...» и т.п. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий и творческих способностей ребенка. Детям дошкольного возраста легче выразить свои чувства и эмоции через пластику своего тела. Подражательные или имитационные образно-игровые упражнения имеют большое значение в развитии и обучении детей дошкольного возраста разнообразным видам основных танцевально-ритмических движений. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности. Эффективность подражательных движений заключается в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной активности из разных исходных положений и с большим разнообразием видов движений: ходьбы, бега, прыжков, ползаний и т.д., что даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. С помощью подражательных движений дети удовлетворяют свои двигательные потребности, раскрывают свои природные способности. В младших группах при создании музыкальных образов у детей происходит простейшая имитация движений (воробушек машет крыльями, зайчик скачет, медведь топчется). Вместе с детьми необходимо оценивать действия исполнителей.

Музыкальное сопровождение на занятиях по ритмике способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Дети должны осмысленно выполнять упражнения, пытаясь их словесно опосредовать, проанализировать, осуществляя регуляцию темпа, ритма, координации движений и других двигательных характеристик. Формировать у детей способы контроля и самоконтроля за движениями, используя мотивационные факторы в достижении целей и задач физического воспитания. Использовать системный подход к применению разнообразных форм, средств, методов

### **Отличительные особенности программы.**

Эта программа нацелена на общее гармоничное, психическое, духовное и физическое развитие детей. Она помогает приобщать к движению под музыку всех детей, а не только способных и одаренных. Программа основана на игровом методе с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. Занятия помогают психологически раскрепостить ребёнка через освоение своего собственного тела как выразительного инструмента. Данная программа ориентирована не только на развитие детей, но и на совершенствование профессионализма самого педагога в области ритмопластических движений, выявление индивидуального стиля деятельности.

**Новизна** программы состоит в том, что предлагаемый материал можно использовать творчески, адаптируя к условиям работы. Программа ориентирована не только на развитие детей, но и на совершенствование профессионализма самого педагога. В качестве музыкального сопровождения предлагаются целостные произведения в аудио записи или «живом» исполнении, а не отрывки, как это принято в традиционных музыкально- ритмических упражнениях. Целостный музыкальный образ передаётся разнообразными пластическими средствами, требующими свободного владения телом, музыкального слуха, богатого воображения и фантазии.

### **Адресат программы:**

#### **Характеристика обучающихся 4 – 5 лет.**

В этом возрасте дети уже приобрели некоторый опыт в различных видах музыкальной деятельности. У них уже есть свои индивидуальные предпочтения: кто-то любит больше петь, кто-то - танцевать. В этом возрасте дети очень энергичны, подвижны, эмоциональны. Однако, внимание, память ещё отличаются непроизвольностью. Детям нужен показ, поддержка взрослых. Продолжают развиваться двигательные навыки и качества. С одной стороны, дети обладают гибкостью, пластичностью, они легко могут выполнять некоторые акробатические упражнения. С другой стороны, у них ещё не сформирована координация движений. Преобладание непроизвольности в восприятии, внимании, памяти и поведении требует необходимости поддерживать внимание игровыми приёмами, подбирать музыку непродолжительного звучания.

#### **Характеристика обучающихся 5 – 6 лет.**

В этом возрасте дети очень подвижные, их внимание устойчивое. Имеют круг представлений об окружающей действительности, что способствует самостоятельности мышления, обогащенного образного мира. Уровень двигательной деятельности продолжает развиваться. Движения приобретают более очерченный характер, дети лучше координируют, способны соединить движения в определенный последовательный ряд. Дети откликаются на разнохарактерные образы в музыке и движении, хорошо чувствуют смену темпа, настроения.

#### **Характеристика обучающихся 6 – 7 лет.**

В этом возрасте дети подвижные, энергичные. Они активны во всех видах музыкально-художественной деятельности. У детей седьмого года жизни возрастает

произвольность поведения, формируется осознанный интерес к музыке, значительно расширяется музыкальный кругозор. Новые качества позволяют реализовывать более сложные задачи музыкального развития детей. При этом детям свойственна эмоциональная неустойчивость и психологическая утомляемость.

### **Цель программы.**

Целью программы является гармоничное развитие дошкольника посредством танцевально-игровой гимнастики, физическое и художественно-эстетическое развитие ребенка дошкольного возраста, формирование средствами музыки ритмичных движений, способностей, качеств личности.

### **Задачи программы.**

В области художественно-эстетического развития ребенка основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для приобщения к разным видам художественно-эстетической деятельности и создания возможностей для творческого самовыражения детей.

Задачами художественно-эстетического развития являются:

#### ***Обучающие:***

- Развитие двигательных качеств и умений: координация движений; гибкости и пластичности; умения ориентироваться в пространстве.
- Обогащение двигательного опыта различными видами движений.

#### ***Воспитательные:***

- воспитывать самостоятельность и инициативу.
- воспитать потребность двигаться под музыку.
- воспитать желание ходить на занятия.
- воспитывать желание быть активными на занятиях
- воспитывать умение понимать образно – игровые композиции
- воспитывать доверительные отношения взрослых и детей

#### ***Развивающие:***

##### **Развитие музыкальности:**

- развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха чувства ритма;
- развитие музыкальной памяти.

##### **Развитие двигательных качеств и умений:**

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- формирование правильной осанки, красивой походки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.
- развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку;
- развитие творческого воображения и фантазии; развитие способности к импровизации: в движении

### **Условия реализации программы.**

#### **Сроки реализации:**

Программа рассчитана на один учебный год, занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятия – 30 минут.

#### **Особенности организации образовательного процесса:**

Занятия проводятся в малых группах по 6-8 человек. Занятия в малых группах дает возможность дифференцированного подхода к обучению каждого ученика с учетом его индивидуальных способностей.

**Условия набора:**

Строгих условий набора обучающихся нет. В группы записываются все желающие по заявлению родителей (законных представителей)

**Формы взаимодействия с родителями:**

Взаимодействие с родителями могут проходить в форме консультаций, посещения занятий по запросу родителя в течение учебного года по договоренности с педагогом.

**Планируемые результаты освоения программы:**

**Личностные:**

- иметь представление о пространстве и ориентироваться в нем;
- приобретение навыков коллективных действий;
- осуществление самоконтроля.

**Метапредметные:**

- владеть навыками актерской выразительности и пластичности;
- уметь двигаться в такт музыки и воспроизвести ритмический рисунок;
- ориентироваться в танцевальной и маршевой музыке;
- передавать в движении характер музыки

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

на 2022 – 2023 учебный год

**Возраст 4 – 5 лет**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводная часть	1	5 мин	15 мин	Наблюдение. Показ. Анализ
2	Ритмические упражнения	5	25 мин	1 час 15 мин	Наблюдение. Показ. Анализ
3	Ритмические упражнения	10	50 мин	2 часа 55 минут	Наблюдение. Показ. Анализ
4	Элементы танцев, плясок	6	30 мин	1 час 35 мин	Наблюдение. Показ. Анализ
5	Элементы танцев, плясок	9	45 мин	2 часа 35 мин	Наблюдение. Показ. Анализ
6	Итоговое занятие	1	5 мин	15 мин	Выступление
	Итого	32 учебных часов	2 часа 40 мин	7 часов 55 мин	

**Возраст 5 – 6 лет**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводная часть	1	5 мин	20 мин	Наблюдение. Показ. Анализ

2	Игроритмика.	5	25 мин	1 час 40 мин	Наблюдение. Показ. Анализ
3	Игрогимнастика.	10	50 мин	3 часа 20 мин	Наблюдение. Показ. Анализ
4	Игротанцы.	6	30 мин	2 часа	Наблюдение. Показ. Анализ
5	Игротанцы.	9	45 мин	3 часа	Наблюдение. Показ. Анализ
6	Итоговое занятие	1	5 мин	20 мин	Выступление
	Итого	32 учебных часов	2 часа 40 мин	10 часов 40 мин	

### Возраст 6 – 7 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводная часть	1	5 мин	25 мин	Наблюдение. Показ. Анализ
2	Танцевально-ритмическая гимнастика	5	25 мин	2 часа 5 мин	Наблюдение. Показ. Анализ
3	Танцевально-ритмическая гимнастика	10	50 мин	4 часа 10 мин	Наблюдение. Показ. Анализ
4	Игропластика. Музыкальные подвижные игры.	6	30 мин	2 часа 30 мин	Наблюдение. Показ. Анализ
5	Игропластика.	9	45 мин	3 часа 45 мин	Наблюдение. Показ. Анализ
6	Итоговое занятие	1	5 мин	25 мин	Выступление
	Итого	32 учебных часов	2 часа 40 мин	13 часов 20 мин	

## 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### 4 – 5 лет

Год обучения	Начало занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 октября	31 мая	32	32	32	1 занятие в неделю 20 минут

### 5 – 6 лет

Год обучения	Начало занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий

1 год	1 октября	31 мая	32	32	32	1 занятие в неделю 25 минут
-------	-----------	--------	----	----	----	-----------------------------

6 – 7 лет

Год обучения	Начало занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 октября	31 мая	32	32	32	1 занятие в неделю 30 минут

Праздничные дни: 4 ноября 2022г.; 1-8 января, 23,24 февраля, 8 марта, 1,8,9 мая 2023г.

### 3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

#### Цели и задачи программы

**Цель:** формирование и гармоничное развитие дошкольника посредством танцевально-игровой гимнастики, физическое и художественно-эстетическое развитие ребенка дошкольного возраста, формирование средствами музыки ритмичных движений, способностей, качеств личности.

#### Задачи программы.

В области художественно-эстетического развития ребенка основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для приобщения к разным видам художественно-эстетической деятельности и создания возможностей для творческого самовыражения детей.

Задачами художественно-эстетического развития являются:

#### **Обучающие:**

- Развитие двигательных качеств и умений: координация движений; гибкости и пластичности; умения ориентироваться в пространстве.
- Обогащение двигательного опыта различными видами движений.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать самостоятельность и инициативу.
- воспитать потребность двигаться под музыку.
- воспитать желание ходить на занятия.
- воспитывать желание быть активными на занятиях
- воспитывать умение понимать образно – игровые композиции
- воспитывать доверительные отношения взрослых и детей

#### **Развивающие:**

- развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха чувства ритма;
- развитие музыкальной памяти.
- развитие ловкости, точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- формирование правильной осанки, красивой походки;



- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.
- развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:
- развитие творческого воображения и фантазии; развитие способности к импровизации: в движении

**Форма обучения** – групповая.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

Реализация программы предполагает получение следующих результатов:

- увеличение у детей проявления творческой активности при использовании нетрадиционных технологий;
- улучшение двигательных качеств: движения более осознанные, образно-выразительные;
- повышение уровня коммуникативных способностей детей при творческом взаимодействии с педагогом и сверстниками;
- повышение у воспитанников уровня представлений о жанрах классической музыки.

*К концу обучения учащиеся должны знать:*

- назначение музыкального зала и правила поведения в нём;
- позиции рук и ног;
- название классических движений.

*К концу обучения учащиеся должны уметь:*

- ориентироваться в зале, строиться в прямую линию, круг;
- выполнять некоторые движения из азбуки классического танца, ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку;
- в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигур).
- хлопать и топтать в такт музыки.
- демонстрировать навыки ритмической ходьбы.

### **Календарно-тематическое планирование. Возраст 4 – 5 лет**

№ п/п	Месяц	Неделя	Название раздела	Тема занятия
1	октябрь	1	Вводная часть	Знакомство
2		2	Игроритмика. (Дискоразминка)	Танцевальная композиция «Добрый жук»
3		3	Игротанец	Танцевальная композиция «Добрый жук»
4		4	Танцевально ритмическая гимнастика и пластика	Танцевальная композиция «Добрый жук»
5	ноябрь	1	Танец	Танцевальная композиция «Добрый жук»
6		2	Коммуникативно-	Танцевальная композиция

			танцевальная игра.	«Добрый жук»
7		3	Игроритмика (дискоразминка)	Комплекс ритмической гимнастики «Часики».
8		4	Игротанец	Комплекс ритмической гимнастики «Часики».
9	декабрь	1	Танцевальная ритмическая гимнастика и пластика	Комплекс ритмической гимнастики «Часики».
10		2	Танец	Комплекс ритмической гимнастики «Часики».
11		3	Коммуникативно-танцевальная игра.	Комплекс ритмической гимнастики «Часики».
12		4	Игроритмика. (Дискоразминка)	Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».
13	январь	1	Игротанец	Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».
14		2	Танцевально ритмическая гимнастика и пластика	Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».
15		3	Танец	Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».
16		4	Коммуникативно-танцевальная игра.	Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».
17	февраль	1	Игроритмика. (Дискоразминка)	Комплекс ритмических упражнений с лентами: «Шум ветра»
18		2	Игротанец	Комплекс ритмических упражнений с лентами: «Шум ветра»
19		3	Танцевально ритмическая гимнастика и пластика	Комплекс ритмических упражнений с лентами: «Шум ветра»

20		4	Танец	Комплекс ритмических упражнений с лентами: «Шум ветра»
21	март	1	Коммуникативно-танцевальная игра.	Комплекс ритмических упражнений с лентами: «Шум ветра»
22		2	Игроритмика. (Дискоразминка)	Комплекс ритмических упражнений с лентами: «Шум ветра»
23		3	Игротанец	Танцевальная композиция «Весенние бабочки»
24		4	Танцевально ритмическая гимнастика и пластика	Танцевальная композиция «Весенние бабочки»
25	апрель	1	Танец	Танцевальная композиция «Весенние бабочки»
26		2	Коммуникативно-танцевальная игра.	Танцевальная композиция «Весенние бабочки»
27		3	Игроритмика. (Дискоразминка)	Танцевальная композиция «Весенние бабочки»
28		4	Игротанец	Танцевальная композиция «Весенние бабочки»
29	май	1	Танцевально ритмическая гимнастика и пластика	Танцевальная композиция «Весенние бабочки»
30		2	Танец	Танцевальная композиция «Весенние бабочки»
31		3	Коммуникативно-танцевальная игра	Танцевальная композиция «Весенние бабочки»
32		4	Итоговое занятие	Выступление

Содержание обучения в соответствии с календарно-тематическим планированием.

Возраст 4 – 5 лет

Раздел	№ занятия	Тема и содержание занятия	Обеспечение
<b>Вводная часть</b>	<b>Октябрь 1</b>	1. Знакомство с занятием ритмикой, правила поведения на занятиях ритмической гимнастикой (теория) 2. Правильные и.п., ходьба по кругу, построение врассыпную, в круг – чередовать 3. Бег по залу «змейкой»	<b>Музыкальный центр</b>
<b>Игроритмика (дискоразминка)</b>	<b>2</b>	1. Ходьба и шаги на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши. 2. Добиваться ритмичности (разные ритмические сочетания), бодрого шага.	«Карлики и великаны» «Круг, колона, шеренга»
<b>Игротанец</b>	<b>3</b>	1. Ходьба («кошечка, «цыплята»), по кругу. 2. Координировать движения рук иног. 3. Учить прыгать легко, ритмично. 4. Учить танцевальный шаг галопа.	«Лошадки бьют копытом», «Соседи», «Мартышки», «Топ-топ, каблучок» И.М.Каплунова И.А.Новоскольцева
<b>Танцевально ритмическая гимнастика и пластика</b>	<b>4</b>	1. Выполнять движения под музыку ритмично. содержание музыки в движении. 2. Учить выполнять жест «приглашение» 3. Обратить внимание на партнера в танце.	«Часики», «Автомобили» «Ветер» «Паровоз», «Паучок» «Чашка»
<b>Танец</b>	<b>Ноябрь 5</b>	1. Упражнять в поскоке, легком беге 2. Учить новые танцевальные композиции. 3. Упражнять детей в умении выполнять ритмично (выставление ноги вперед на носок, притопы).	«Веселые лягушата», «Парная пляска», Полька «Старый жук», Авторские разработки танцев
<b>Коммуникативно-танцевальная игра</b>	<b>6</b>	1. Учить детей определять сильные доли хлопками. 2. Закреплять топающий шаг.	«Музыкальное эхо», «Поезд» «Са-Фи – Дансе» уроки №1-2/90, А.И.Буренина «Коммуникативные танцы»
<b>Игроритмика</b>	<b>7</b>	1. Развивать чувство ритма.	«Гуси и

(дискоразминка)		2.Хлопки на сильную долю (размер 4/4). 3.Хлопки и притопы на сильную и слабую доли такта.	гусеницы», «Матрешки на полке», «Слоны»
<b>Игротанец</b>	<b>8</b>	1.Упражнять в умении выполнять танцевальные движения. 2. Добиваться четкости при выполнении движений. 3.Выполнять движения легко, свободно. 4.Учить детей в прыжке выставлять поочередно ногу. 5. Учить народным танцевальным движениям. Добиваться четкости при выполнении движений.	«Петрушки»,«Куклы», «Камушки»,«Кочки» «Улитка»,«Бревнышко»  «Бабочки»
<b>Танцевальная ритмическая гимнастика и пластика</b>	<b>Декабрь 9</b>	1.Формировать выразительность телодвижений, пластичность. 2.Уметь выполнять упражнения (повороты, выставление ног на носок)	«Карусельные лошадки» муз. Б.Савельева
<b>Танец</b>	<b>10</b>	1.Развивать умение выразительно двигаться в соответствии с характером музыки с предметами. 2.Сохранять осанку, следить за движением рук.	Танец с балалайками» М.Морозова, Диск «Все мы дружим с песенкой» Морозовой
<b>Коммуникативно-танцевальная игра</b>	<b>11</b>	1.Содействовать развитию навыков общения друг с другом в танце. 2.Развивать умение имитировать движения соответственно образу.	Закручивание круга», «Гусеница», А.И.Буренина «Коммуникативные танцы»
<b>Игроритмика. (Дискоразминка)</b>	<b>12</b>	1.Увеличение круга (усиление звука)и уменьшение круга (уменьшение звука). 2.Движения руками в разном темпе. 3.Развивать динамический слух. 4.Упражнять в умении выполнять движения в различном темпе.	Упражнения «Султанчики» «Танец султанчиками» З.Роот
<b>Игротанец</b>	<b>Январь 13</b>	1.Русский шаг (шаг с притопом). 2.Перестроения в несколько круговна шаге и беге. 3Формировать умение выполнять танцевальный комплекс	Упражнения «Султанчики» «Танец султанчиками» З.Роот
<b>Танцевально ритмическая гимнастика и пластика</b>	<b>14</b>	1.Формировать умение выполнять образно-танцевальные упражнения. 2.Продолжать учить бегать легко и ритмично, не зажимать руки. 3.Уметь прямо держать корпус тела.	«Воробьиная дискотека» «Сверчок» М.Пляцковского, Жест «Хорошее настроение»
<b>Танец</b>	<b>15</b>	1.Развивать двигательные умения детей, координацию движений.	«Зимняя фантазия»,

		2. Продолжать развивать умение выполнять русские народные движения в кругу.	«Русский хоровод» («Русский лирический») Диск классической музыки «Шедевры инструментальной музыки» часть 1-я.
<b>Коммуникативно-танцевальная игра.</b>	<b>16</b>	1. Развивать коммуникативные навыки. 2. Формировать волевые навыки.	«Музыкальные стулья», «Снежная баба», «Са-фи-дансе» урок №25-26/114
<b>Игроритмика. (Дискоразминка)</b>	<b>Февраль 17</b>	1. Прыжки из 1-й позиции во 2-ю. 2. Движения туловищем в разном темпе. 3. Бег небольшими прыжками по кругу с ноги на ногу («по кочкам»). 4. Начинать движение после вступления, отмечать движением метроритмическую пульсацию. Закреплять навык пружинящего движения.	Полька «Попрыгунчики» («Топ- топ, каблучок 2») И.М.Каплунова И.А.Новоскольцев а)
<b>Игротанец</b>	<b>18</b>	1. Пскоки по кругу. 2. Учить легко прыгать. 3. Упражнять детей в энергичном подскоке, выполнении движений с лентой («руг», «змейка»). 4. Учить удивляться, покачивать головой из стороны в сторону.	Упражнения «Ленточки», Жест «Ай-ай-ай»
<b>Танцевально ритмическая гимнастика и пластика</b>	<b>19</b>	1. Формировать умения двигаться парами, выполнять танцевальные движения: приставной шаг в стороны, притопы. 2. Продолжать развивать умение выполнять движения с предметами.	«Большая прогулка» («Марш»), «Облака» (муз. В. Шаинского) «Са-Фи-дансе» урок №35/121
<b>Танец</b>	<b>20</b>	Закреплять знакомые танцевальные движения в парах.	«Танец снеговиков» Авторские разработки
<b>Коммуникативно-танцевальная игра.</b>	<b>Март 21</b>	Развивать умение изображать сказочные образы в движении.	«Два Мороза», «Гномик веселый, грустный», «Са-Фи-дансе» урок №35/121

<b>Игроритмика. (Дискоразминка)</b>	<b>22</b>	1.Ходьба с увеличением темпа,переход на бег и обратно. 2.Прыжки: «метелочка», поочередно на каждой ноге. 3.Хлопковые упражнения в ходьбеи беге по звуковому сигналу.	«Гномик веселый, грустный»,«Са-Фи-дансе» урок №35/121
<b>Игротанец</b>	<b>23</b>	1.Русский хороводный шаг. 2.Приставной шаг с притопом 3.Выпад с хлопками 4.Формировать осанку, умение выполнять танцевальные шаги в кругу. 5.Учить на каждом шаге четко приставлять ногу к ноге. 6.Корпус держать прямо, поворачивая в сторону движения.	«Гномик веселый, грустный»,«Са-Фи-дансе» урок №35/121
<b>Танцевально ритмическая гимнастика и пластика</b>	<b>24</b>	1.Учить изменять движения. Развивать пластичность. 2.Формировать умение выполнять движения бегового характера. 3.Учить выполнять жест благодарности или приветствия	«Танец с платками» («Прялица») р.н.м. «Тустеп»
<b>Танец</b>	<b>25</b>	1.Продолжать развивать умение выполнять движения с предметами. 2.Учить диско-движениям.	Диск «Топ-топ, каблучок2» «Танец с платками» («Прялица») р.н.м. «Тустеп»
<b>Коммуникативно-танцевальная игра.</b>	<b>26</b>	1.Развивать коммуникативные способности детей. 2.Развивать инициативу при составлении танцевальных композиций.	Диск «Топ-топ, каблучок2» «Танец с платками» («Прялица») р.н.м. «Тустеп»
<b>Игроритмика. (Дискоразминка)</b>	<b>27</b>	1.Хлопки и удары ногой на сильнуюи слабую доли такта. 2.Закреплять умение выполнять простейшие движения руками в различном темпе. 3.Развивать чувство ритма.	Вальс «Встреча весны»З.Роот, «Деревца качаются», «Заводные игрушки» («Потанцуй со мной, дружок»)
<b>Игротанец</b>	<b>28</b>	1.Упражнение «до-за-до» в парах. 2.Шаг с притопом. 3.Учить новому танцевальному движению в парах. 4.Продолжать учить приставнойшаг, приставляя пятку к пятке.Шагать легко, слегка пружиня ног	«Трик, трик, трик» (диск «Потанцуй со мной,дружок»)

<b>Танцевально ритмическая гимнастика и пластика</b>	<b>29</b>	1.Формировать умение выполнять танцевально-образные движения в низких положениях .	«Приходи сказка», «Са-Фи-дансе» урок №49/208
<b>Танец</b>	<b>30</b>	1.Способствовать развитию двигательной раскрепощенности в танцевальных движениях.	«Кадриль» р.н.м. Авторская разработка Польша «Не шали!»
<b>Коммуникативно-танцевальная игра.</b>	<b>31</b>	1.Развивать коммуникативные способности в парах. 2.Формировать ориентировку в пространстве. 3.Развивать умение выражать в пластике разные образы.	«Птица без гнезда», «Воробушки», «Са-Фи-дансе» урок №50/134
<b>Итоговое занятие</b>	<b>32</b>	1.Способствовать развитию творческих способностей при использовании знакомых движений. 2.Закрепить умение ритмично и выразительно двигаться в танце.	

#### Календарно-тематическое планирование. Возраст 5 – 6 лет

№ п/п	Месяц	Неделя	Название раздела	Тема занятия
1	октябрь	1	Вводная часть	Знакомство
2		2	Игроритмика.	Танцевальная композиция «Капельки»
3		3	Игроритмика.	Танцевальная композиция «Капельки»
4		4	Игроритмика.	Танцевальная композиция «Капельки»
5	ноябрь	1	Игроритмика.	Танцевальная композиция «Капельки»
6		2	Игроритмика.	Танцевальная композиция «Капельки»
7		3	Игрогимнастика.	Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».
8		4	Игрогимнастика.	Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».
9	декабрь	1	Игрогимнастика.	Комплекс ритмической



				гимнастики «Куклы».
10		2	Игрогимнастика.	Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».
11		3	Игрогимнастика.	Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».
12		4	Игрогимнастика.	Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».
13	январь	1	Игрогимнастика.	Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».
14		2	Игрогимнастика.	Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».
15		3	Игрогимнастика.	Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».
16		4	Игрогимнастика.	Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».
17	февраль	1	Игротанцы.	Комплекс ритмических упражнений с лентами: «Шум ветра»
18		2	Игротанцы.	Комплекс ритмических упражнений с лентами: «Шум ветра»
19		3	Игротанцы.	Комплекс ритмических упражнений с лентами: «Шум ветра»
20		4	Игротанцы.	Комплекс ритмических упражнений с лентами: «Шум ветра»
21	март	1	Игротанцы.	Комплекс ритмических упражнений с лентами: «Шум ветра»
22		2	Игротанцы.	Комплекс ритмических упражнений с лентами: «Шум ветра»
23		3	Игротанцы	Танцевальная композиция «Весенние бабочки»
24		4	Игротанцы	Танцевальная композиция «Весенние бабочки»
25	апрель	1	Игротанцы	Танцевальная композиция

				«Весенние бабочки»
26		2	Игротанцы	Танцевальная композиция «Весенние бабочки»
27		3	Игротанцы	Танцевальная композиция «Весенние бабочки»
28		4	Игротанцы	Танцевальная композиция «Весенние бабочки»
29	май	1	Игротанцы	Танцевальная композиция «Весенние бабочки»
30		2	Игротанцы	Танцевальная композиция «Весенние бабочки»
31		3	Игротанцы	Танцевальная композиция «Весенние бабочки»
32		4	Итоговое занятие	Выступление

**Содержание обучения в соответствии с календарно-тематическим планированием.**

**Возраст 5 – 6 лет**

Раздел	№ занятия	Тема и содержание занятия	Обеспечение
Вводная часть	Октябрь 1	1. Знакомство с занятием ритмикой, правила поведения на занятиях ритмической гимнастикой (теория) 2. Правильные и.п., ходьба по кругу, построение в рассыпную, в круг – чередовать 3. Бег по залу «змейкой» 4. Игровое упражнение- «Прыгай-хлопай», «Велосипед» 5. Танцевальная композиция «Капельки» 6. П/и «Море волнуется» 7. Упражнение на восстановление дыхания «Сон на берегу моря»	1. Музыкальный центр
Игроритмика. Танцевальная композиция «Капельки»	2	1. Ходьба с перестроением в две колонны - в одну «Игра Шишка камешек» 2. Бег с поворотами вокруг себя в одну и в другую сторону, прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге «Попрыгунчики кузнечики»	1. Музыкальный центр

		<p>3.Танцевальная зарядка «Буратино»</p> <p>4. И/у для развития ритма «Прыгай-хлопай»</p> <p>5.Акробатика «Складочка», «Корзинка»</p> <p>6.Танцевальная композиция «Капельки»</p> <p>7.П/и «Море волнуется»</p> <p>8.Упражнение на восстановление дыхания «Сон на берегу моря»</p>	
Игроритмика. Танцевальная композиция «Капельки»	3	<p>1.Правильная постановка стопы при беге(теория)</p> <p>2.Боковой галоп, бег спиной вперед</p> <p>3.Танцевальная зарядка «Буратино»</p> <p>4.И/у для развития ритма «Зайка-попрыгайка»</p> <p>5.Акробатика «Складочка»- наклон из положения сидя, ноги вместе, грудью коснуться колен, «Бабочка»- сидя, согнув колени пятки на полу. Положить колени на пол.</p> <p>6.Танцевальная композиция «Капельки»</p>	1. Музыкальный центр
Игроритмика. Танцевальная композиция «Капельки»	4	<p>1.Ходьба бодрая-спокойная-чередовать, игра в движении «Великаны-гномы»</p> <p>2.Бег-«Бабочки», подскоки с ноги на ногу, боковой галоп</p> <p>3.Танцевальная зарядка «Два веселых гуся»</p> <p>4.И/у для развития чувства ритма «На три счета шагай, на 4-й приседай»</p> <p>5.Акробатика-«Складочка»- наклон из положения сидя, ноги вместе, «Бабочка»-сидя, согнув колени пятки на полу. Положить колени на пол.</p> <p>6.Танцевальная композиция «Капельки»</p> <p>7.П/и «Бездомный заяц»</p> <p>8.Релаксация «Сон на берегу моря»</p>	1. Музыкальный центр
Игроритмика. Танцевальная композиция «Капельки»	Ноябрь 5	<p>1.Хороводная игра «Ручеек», ходьба, выполняя простые движения с предметами.</p> <p>2.Бег с перестроением в 2,3 колонны, бег</p>	1. Музыкальный центр

		<p>широкий, острый, с остановками</p> <p>3.Танцевальная зарядка «Два веселых гуся»</p> <p>4.И/у для развития ритма «Прохлопай музыкальный ритм»</p> <p>5.Акробатические упр. «Бабочка», «Складочка»</p> <p>6.Танцевальная композиция «Капельки»</p> <p>7.П/и «Стоп»</p> <p>8.Релаксация «В лесу»</p>	
Игроритмика. Танцевальная композиция «Капельки»	6	<p>1.Ходьба на полу пальцах, на носках, топающим шагом, приставным шагом с приседанием</p> <p>2.Бег в сочетании с прыжками, шаг польки, бег «Птички»</p> <p>3.Танцевальная зарядка «Антошка»</p> <p>4.И/у для развития ритма «Слушай и повторяй»</p> <p>5.Акробатика- «Лягушки», «Кольцо»</p> <p>6.Танцевальная композиция «Капельки»</p> <p>7.П/и «Невод»</p> <p>8.Релаксация «В лесу»</p>	1. Музыкальный центр
Игрогимнастика. Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».	7	<p>1.Ходьба вперед, назад, спиной вперед с высоким подниманием колена, шаги галопа, широкие шаги в стороны с переносом веса тела</p> <p>2.Бег вперед- назад, руки за головой, бег с перестроением в 2 колонны, в 3.</p> <p>3.Танцевальная гимнастика «Куклы-неваляшки»</p> <p>4.И/у для развития ритма: хлопки в парах под ритмичную музыку</p> <p>5.Акробатика «Лягушка», «Кольцо», «Лодочка»</p> <p>6.Комплекс ритмической гимнастики «Куклы»</p> <p>7.И/и «Замри!» 8.Релаксация: «На корабле»</p>	1. Музыкальный центр

Игрогимнастика. Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».	8	<p>1.Поклон. Для чего он нужен. Правила исполнения (теория)</p> <p>2.Бег в медленном, умеренном, быстром темпе-чередовать; подскоки на месте и в движении</p> <p>3.И/у для развития ритма: прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии</p> <p>4.Разучить фигуры в танце (Линия, круг, змейка, воротца)</p> <p>5.Акробатика «Мост» из положения лежа, «Лодочка»</p> <p>6.Комплекс ритмической гимнастики «Куклы»</p> <p>7.П/и «Спортивная фигура, замри!»</p> <p>8.Релаксация «Осенний лист»</p>	1. Музыкальный центр
Игрогимнастика. Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».	Декабрь 9	<p>1.Ходьба на носках, пятках, перекатом, высоко поднимая колени – чередовать на каждую 8-ю долю</p> <p>2.Бег скрестным шагом, шаг польки, боковой галоп</p> <p>3.Танцевальная гимнастика: упражнения с короткими лентами «Ветерок»</p> <p>4.И/у для развития ритма: притопы с хлопками попеременно</p> <p>5.Акробатика «Мост из положения лежа, «Березка»</p> <p>6.Комплекс ритмических упражнений «Куклы»</p> <p>7.П/и «Рыбак и рыбки»</p> <p>8.Релаксация «В саду»</p>	1. Музыкальный центр
Игрогимнастика. Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».	10	<p>1.Выполнить упражнение «Приветствие». Дети приветствуют друг друга, сначала касаясь носами, затем плечами, руками и так далее. (Возможен вариант приветствия, придуманного самими детьми). Ходьба в колонне по одному, в парах.</p> <p>2.Бег «Снежинки», «Змейкой» подскоками</p> <p>3.Танцевальная гимнастика: «Подражаем животному миру»)- музыка Ариэля</p>	1. Музыкальный центр

		<p>Рамиреса</p> <p>4.И\у для развития ритма «Прыжки медленно, быстро, еще быстрее»</p> <p>5.Акробатика «Полу шпагат», «Корзинка»</p> <p>6.Ритмические упражнения «Куклы»</p> <p>7.П/и «Рыбак и рыбки»</p> <p>8.Элементы самомассажа. (Дети садятся друг за другом («сороконожка») и выполняют элементы самомассажа (поглаживание, растирание, похлопывание).</p>	
Игрогимнастика. Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».	11	<p>1. Синхронность при выполнении танцевальных движений(теория)</p> <p>2.Простейшие танцевальные элементы в форме игры «Кто кого перетанцует»</p> <p>3. Ходьба и бег с выполнением простых движений с предметами (малый мяч)</p> <p>4.И/у для развития ритма «Хлоп-топ»</p> <p>5.Акробатика «Шпагат»</p> <p>6.Комплекс ритмической гимнастики «Куклы»</p> <p>7.П/и «Музыкальная шляпа»</p> <p>8.Релаксация «Падает снег»</p>	<p>1. Музыкальный центр</p> <p>2. Малый мяч</p>
Игрогимнастика. Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».	12	<p>1.Ходьба- высокий шаг в разном темпе и ритме; приставной шаг вперед- назад, вправо- влево</p> <p>2.Танцевальный бег, правила исполнения, бег на месте</p> <p>3.Танцевальная зарядка «Куклы-неваляшки»</p> <p>4.И/у для развития ритма «Хлопки и удары ногой на каждый счет». Игра на определение динамики музыкального произведения</p> <p>5.Акробатика «Шпагат», «Лодочка»</p> <p>6.Комплекс ритмической гимнастики «Куклы»</p> <p>7.Релаксация «Скажи доброе словечко»</p>	<p>1. Музыкальный центр</p>
Игрогимнастика.	Январь	<p>1.Ходьба вперед, назад, спиной вперед с высоким подниманием колена, шаги</p>	<p>1.</p>

Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».	13	<p>галопа, широкие шаги в стороны с переносом веса тела</p> <p>2.Бег вперед- назад, руки за головой, бег с перестроением в 2 колонны, в 3.</p> <p>3.Танцевальная гимнастика «Куклы-неваляшки»</p> <p>4.И/у для развития ритма: хлопки в парах под ритмичную музыку</p> <p>5.Акробатика «Лягушка», «Кольцо», «Лодочка»</p> <p>6.Комплекс ритмической гимнастики «Куклы»</p> <p>7.И/и «Замри!»</p> <p>8.Релаксация: «На корабле»</p>	Музыкальный центр
Игрогимнастика. Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».	14	<p>1.Поклон. Для чего он нужен. Правила исполнения (теория)</p> <p>2.Бег в медленном, умеренном, быстром темпе-чередовать; подскоки на месте и в движении</p> <p>1й3.И/у для развития ритма: прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии</p> <p>4.Разучить фигуры в танце (Линия, круг, змейка, воротца)</p> <p>5.Акробатика «Мост» из положения лежа, «Лодочка»</p> <p>6.Комплекс ритмической гимнастики «Куклы»</p> <p>7.П/и «Спортивная фигура, замри!»</p> <p>8.Релаксация «Осенний лист»</p>	1. Музыкальный центр
Игрогимнастика. Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».	15	<p>1.Ходьба на носках, пятках, перекатом, высоко поднимая колени – чередовать на каждую 8-ю долю</p> <p>2.Бег скрестным шагом, шаг польки, боковой галоп</p> <p>3.Танцевальная гимнастика: упражнения с короткими лентами «Ветерок»</p> <p>4.И/у для развития ритма: притопы с хлопками попеременно</p> <p>5.Акробатика «Мост из положения лежа,</p>	1. Музыкальный центр 2. Короткие ленты

		<p>«Березка»</p> <p>6.Комплекс ритмических упражнений «Куклы»</p> <p>7.П/и «Рыбак и рыбки»</p> <p>8.Релаксация «В саду»</p>	
Игрогимнастика. Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».	16	<p>1.Выполнить упражнение «Приветствие». Дети приветствуют друг друга, сначала касаясь носами, затем плечами, руками и так далее. (Возможен вариант приветствия, придуманного самими детьми). Ходьба в колонне по одному, в парах.</p> <p>2.Бег «Снежинки», «Змейкой» подскоками</p> <p>3.Танцевальная гимнастика: «Подражаем животному миру»)- музыка Ариэля Рамиреса</p> <p>4.И/у для развития ритма «Прыжки медленно, быстро, еще быстрее»</p> <p>5.Акробатика «Полу шпагат», «Корзинка»</p> <p>6.Ритмические упражнения «Куклы»</p> <p>7.П/и «Рыбак и рыбки»</p> <p>8.Элементы самомассажа. (Дети садятся друг за другом («сороконожка») и выполняют элементы самомассажа (поглаживание, растирание, похлопывание).</p>	1. Музыкальный центр
Игротанцы. Комплекс ритмических упражнений с лентами: «Шум ветра»	Февраль 17	<p>1.Ходьба, кружась вправо, влево, гусиным шагом с изменением темпа</p> <p>2.Бег с перестроением в два круга, бег по кругу, держась за руки с поворотом кругом с началом другой музыкальной части</p> <p>3.Танцевальная гимнастика: упражнения с элементами художественной гимнастики, используя длинные ленты, индивидуально: «мах», «змейка», «восьмёрка»</p> <p>4.И/у для развития ритма: «Сороконожка»</p> <p>5.Акробатика: «Улитка», «Шпагат»</p> <p>6.Комплекс ритмических упражнений с лентами «Шум ветра»</p>	1. Музыкальный центр 2. Длинные ленты



		7.П/и «Ловишки с лентой» 8.Релаксация «Дерево»	
Игротанцы. Комплекс ритмических упражнений с лентами: «Шум ветра»	18	1.Ходьба, на месте, под чтения стихотворения, ходьба три шага вперед, два назад 2.Бег легкий, бег, топяя ногами, семенящий бег под соответствующую музыку 3.Танцевальная гимнастика «Танцуем сидя» 4.И/у для развития ритма: «Протопай ритм своего имени» 5.Акробатика «Шпагат», «Лягушка» 6.Комплекс ритмических упражнений с лентами «Шум ветра» 7.П/и «Веселые жмурки» 8.Релаксация «Минута тишины»	1. Музыкальный центр 2. Длинные ленты
Игротанцы. Комплекс ритмических упражнений с лентами: «Шум ветра»	19	1.Ходьба парами, тройками с перестроением в круг, в два круга 2.Бег с кружением влево вправо, бег с импровизацией 3.Танцевальная гимнастика «Часики» 4.И/у для развития ритма «Что звучит» 5.Акробатика «Кувырок вперед», «Складочка» 6.Комплекс ритмических упражнений с лентами «Шум ветра» 7.П/и «Замри!» 8.Релаксация «Кукла»	1. Музыкальный центр 2. Длинные ленты
Игротанцы. Комплекс ритмических упражнений с лентами: «Шум ветра»	20	1. Ходьба пружинящим, топающим шагом, "с каблучка" 2.Бег с выбросом прямых ног на вперед, назад; подскоки с вращением рук вперед- назад. 3.Танцевальная гимнастика «Танец гномов» 4.И/у для развития ритма: хоровод с пением «Каравай» и хлопками на каждый шаг и через шаг	1. Музыкальный центр 2. Длинные ленты

		<p>5.Акробатика: кувырок вперед, «Шпагат»</p> <p>6.Комплекс ритмических упражнений с лентами «Шум ветра»</p> <p>7.П\и «Удочка»</p> <p>8.Релаксация «Шум моря»</p>	
Игротанцы. Комплекс ритмических упражнений с лентами: «Шум ветра»	Март 21	<p>1.Ходьба «Ручеек», ходьба на четвереньках, "гусиным" шагом, с ускорением и замедлением</p> <p>2. Бег легкий, ритмичный, передающий различный образ, бег в рассыпную, с последующим перестроением в определенную фигуру</p> <p>3.Танцевальная гимнастика «Чебурашка»</p> <p>4.И/у для развития ритма «Передай хлопок»</p> <p>5.Акробатика: упр. «Цапля», «Ласточка», «Колобок»</p> <p>6.Музыкально- ритмическая композиция с лентами «Шум ветра»</p> <p>7.П\и «Тише едешь-дальше будешь»</p> <p>8.Релаксация «Птички»</p>	<p>1. Музыкальный центр</p> <p>2. Длинные ленты</p>
Игротанцы. Комплекс ритмических упражнений с лентами: «Шум ветра»	22	<p>1.Ходьба на носках парами, на пятках тройками, приставной шаг вперед-назад</p> <p>2.Бег на носках, на пятках- чередовать на каждую музыкальную фразу. Прыжки на месте, из стороны в сторону, кенгуру, кенгуру с поджатыми ногами</p> <p>3.Танцевальная гимнастика «Красная Шапочка»</p> <p>4.И/у для развития ритма «Прыг-скок»</p> <p>5.Акробатика «Мост» из положения лежа, «Березка»</p> <p>6.Музыкально- ритмическая композиция с лентами «Шум ветра»</p> <p>7.П\и «Лошади и наездники»</p> <p>8.Релаксация «Мыльные пузыри»</p>	<p>1. Музыкальный центр</p> <p>2. Длинные ленты</p>
Игротанцы. Танцевальная композиция «Весенние»	23	<p>1. Ходьба «солдатик», бег «бабочка», «солнышко», ходьба «маятник», бег «морские волны».</p> <p>2.Прыжки на месте и в движении из</p>	<p>1. Музыкальный центр</p>

бабочки»		<p>стороны в сторону, кенгуру, кенгуру с поджатыми ногами</p> <p>3.Танцевальная гимнастика «Красная Шапочка»</p> <p>4.И/ для развития ритма и музыкальности «Сороконожка»</p> <p>5.Акробатика: Кувырок вперед, «Кобра», «Лучики»</p> <p>6. Танцевальная композиция «Весенние бабочки»</p> <p>7.П\и «Совушка»</p> <p>8.Релаксация «Спящий котенок»</p>	
Игротанцы. Танцевальная композиция «Весенние бабочки»	24	<p>1.Ходьба на носках, парами (игра «Один-двое»), перестроение по ориентирам.</p> <p>2.Бег по кругу, врассыпную, бег «змейкой», бег с выбрасыванием ног в стороны, руки к плечам.</p> <p>3.Танцевальная гимнастика «Мячик»</p> <p>4.И\у для развития ритма и музыкальности «Ходьба на носках, пятках, с выносом прямых ног вперед, спиной вперед со сменой на каждые 8 тактов музыки»</p> <p>5.Акробатика: «мост» из положения лежа, «Улитка»</p> <p>6.Танцевальная композиция «Весенние бабочки»</p> <p>7.П\и «Горелки» 8.Релаксация «Весенний сад»</p>	<p>1. Музыкальный центр</p> <p>2. Мяч</p>
Игротанцы. Танцевальная композиция «Весенние бабочки»	Апрель 25	<p>1.Ходьба приставным шагом вправо и влево с приседанием, ходьба с оббеганием змейкой каждого ребенка в колонне</p> <p>2.Бег с поворотом вокруг себя на каждый удар в бубен, шаг польки в парах</p> <p>3.Танцевальная гимнастика «Мячик»</p> <p>4.Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии: «Два веселых гуся»</p> <p>5.Лягушка, «Лягушка» на животе, «шпагат», «Кобра».</p> <p>6.Танцевальная композиция «Весенние</p>	<p>1. Музыкальный центр</p> <p>2. Бубен</p> <p>3. Мячик</p>

		бабочки» 7.П/и «Горелки» 8.Упражнения на расслабление мышц: улитка, надуть и сдуть шарик.	
Игротанцы. Танцевальная композиция «Весенние бабочки»	26	1.Ходьба с элементами корригирующей гимнастики (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок и т. п.), ходьба «Крокодильчики» 2.Бег «Водоворот», бег по кругу с ловлей мяча от инструктора, стоящего в центре круга 3.Танцевальная гимнастика «Маленький танец» 4.Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии: «Два веселых гуся» 5.Гимнастики растягивания с элементами релаксации (из серии «Подражаем животному миру») 6.Танцевальная композиция «Весенние бабочки» 7.П/и «Шишки, желуди, орехи» 8.Релаксация «На морском дне»	1. Музыкальный центр 2. Мячик
Игротанцы. Танцевальная композиция «Весенние бабочки»	27	1.Ходьба парами, тройками с перестроением в круг, в два круга, «звездочкой» 2.Прыжки на корточках с продвижением вперед, руки на коленях, бег правым, левым боком 3.Танцевальная гимнастика «Маленький танец» 4.И/у для развития ритма «Прыг-скок» 5.Гимнастика растягивания: махи, полу шпагат, «Ласточка» 6.Танцевальная композиция «Весенние бабочки» 7.П/и «Море волнуется» 8.Релаксация «На морском дне»	1. Музыкальный центр
Игротанцы. Танцевальная композиция	28	1.Ходьба со сменой ведущего: (игра шишка-камешек), ходьба на четвереньках	1. Музыкальный

«Весенние бабочки»		<p>2.Бег с поворотами вокруг себя в одну и в другую сторону, прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге «Попрыгунчики кузнечики»</p> <p>3.Танцевальная гимнастика «Поросята»</p> <p>4.И/у для развития ритма: «Передай хлопок»</p> <p>5.Стойка на лопатках, «Бабочка»</p> <p>6.Танцевальная композиция «Весенние бабочки»</p> <p>7.П/и «Листья и ветер»</p> <p>8.Релаксация «Котята»</p>	центр
Игротанцы. Танцевальная композиция «Весенние бабочки»	Май 29	<p>1.Ходьба вперед, назад, спиной вперед с высоким подниманием колена, шаги галопа, широкие шаги в стороны с переносом веса тела</p> <p>2. Бег по кругу, врасыпную, бег «змейкой», бег с выбрасыванием ног в стороны, руки к плечам.</p> <p>3.Танцевальная гимнастика «Поросята»</p> <p>4. И/у для развития ритма и муз.слуха: «Прыгай-хлопай»</p> <p>5. Упражнения на растягивание: «Звезда», «Струночка».</p> <p>6.Танцевальная композиция «Весенние бабочки»</p> <p>7.П/и «Гимнастическая фигура замри!»</p> <p>8.Релаксация «Гномики»</p>	1. Музыкальный центр
Игротанцы. Танцевальная композиция «Весенние бабочки»	30	<p>1.М/и «Ручеек», ходьба «Спираль»</p> <p>2.Бег на носках, семенящим шагом, бег «как волк», обычный бег со сменой ведущего</p> <p>3.Танцевальная гимнастика «Поросята»</p> <p>4.И/у для развития чувства ритма «На три счета шагай, на 4-й приседай»</p> <p>5.Акробатика: Мост из положения лежа (выборочно –из положения стоя), «кошка», «корзинка».</p> <p>6.Танцевальная композиция «Весенние</p>	1. Музыкальный центр

		бабочки» 7.П/и «Ловишки с лентой» 8. Релаксация «Морские волны»	
Игротанцы. Танцевальная композиция «Весенние бабочки»	31	Танцевальная композиция «Весенние бабочки»	1. Музыкальный центр
Итоговое занятие	32	1.Диагностика навыков и умений детей 2.Заключительный отчетный концерт	1. Музыкальный центр

**Календарно-тематическое планирование  
Возраст 6 – 7 лет**

№ п/п	Месяц	Неделя	Название раздела	Тема занятия
1	октябрь	1	Вводная часть	Знакомство
2		2	Строевые упражнения.	Марш
3		3	Логоритмика	Танцевальная композиция «Капельки»
4		4	Танцевальные шаги, движения	Танцевальная композиция «Капельки»
5	ноябрь	1	Образные, тематические танцы	Танцевальная композиция «Капельки»
6		2	Коммуникативные танцы	Танцевальная композиция «Капельки»
7		3	Гимнастические этюды	Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».
8		4	Акробатические упражнения	Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».
9	декабрь	1	Игры, упражнения на импровизацию	Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».
10		2	Строевые упражнения.	Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».
11		3	Логоритмика	Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».

12		4	Танцевальные шаги, движения	Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».
13	январь	1	Образные, тематические танцы	Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».
14		2	Коммуникативные танцы	Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».
15		3	Гимнастические этюды	Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».
16		4	Акробатические упражнения	Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».
17	февраль	1	Игры, упражнения на импровизацию	Комплекс ритмических упражнений с лентами: «Шум ветра»
18		2	Строевые упражнения.	Комплекс ритмических упражнений с лентами: «Шум ветра»
19		3	Логоритмика	Комплекс ритмических упражнений с лентами: «Шум ветра»
20		4	Танцевальные шаги, движения	Комплекс ритмических упражнений с лентами: «Шум ветра»
21	март	1	Образные, тематические танцы	Комплекс ритмических упражнений с лентами: «Шум ветра»
22		2	Коммуникативные танцы	Комплекс ритмических упражнений с лентами: «Шум ветра»
23		3	Гимнастические этюды	Танцевальная композиция «Весенние бабочки»
24		4	Акробатические упражнения	Танцевальная композиция «Весенние бабочки»
25	апрель	1	Игры, упражнения на импровизацию	Танцевальная композиция «Весенние бабочки»
26		2	Строевые упражнения.	Танцевальная композиция «Весенние бабочки»
27		3	Логоритмика	Танцевальная композиция «Весенние бабочки»

28		4	Танцевальные шаги, движения	Танцевальная композиция «Весенние бабочки»
29	май	1	Образные, тематические танцы	Танцевальная композиция «Весенние бабочки»
30		2	Коммуникативные танцы	Танцевальная композиция «Весенние бабочки»
31		3	Гимнастические этюды	Танцевальная композиция «Весенние бабочки»
32		4	Итоговое занятие	Выступление

**Содержание обучения в соответствии с календарно-тематическим планированием.**

**Возраст 6- 7 лет**

<b>№ занятия</b>	<b>Раздел</b>	<b>Репертуар</b>	<b>Задачи</b>
<b>октябрь 1</b>	<b>Вводное занятие. Строевые упражнения</b>	«Марш» Г.Свиридова	Шагать в разных направлениях, одновременно выполнять движения руками
<b>2</b>	<b>Логоритмика</b>	«Острова»	Четко выполнять жесты и показы по тексту, меняя темп, выбирая ведущего
<b>3</b>	<b>Танцевальные шаги, движения</b>	«Под музыку Вивальди»  «Модерн бит»	Выполнять постановочные упражнения синхронно. «Хлопки», «стряхивание», «коленочки», «молоточки»- ритмичное выполнение
<b>4</b>	<b>Образные, тематические танцы</b>	«Цирковые лошадки»	Высокое колено, четкость движений, легкий прямой галоп
<b>ноябрь 5</b>	<b>Коммуникативные танцы</b>	«Найди пару»	2-х ч. музыка-смена движений, переход по кругу, соблюдая части
<b>6</b>	<b>Гимнастические этюды</b>	«Морское путешествие»	Изображать корабли, водоросли, рыб, морской конек, золотая рыбка, морская звезда- отработать плавность движений, гибкость, увеличивать амплитуду движений
<b>7</b>	<b>Акробатические упражнения</b>	«Мостик» «Золотая рыбка»	Самостоятельно выполнять Не задерживать дыхание, расслаблять спину



<b>8</b>	<b>Игры, упражнения на импровизацию</b>	«Осенние листья»	Передавать в движении игру ветра с листьями
<b>Декабрь 9</b>	<b>Строевые упражнения</b>	«Спортивный тренаж»  «Светит месяц»	Выполнять движения руками при ходьбе по кругу-развитие внимания, координации. Перестроения на основе хороводного шага.
<b>10</b>	<b>Логоритмика</b>	«Наступили холода»с.55	Развитие ритмичности, внимания, воображения
<b>11</b>	<b>Танцевальные шаги, движения</b>	«Кадриль»  «Латина»	Движения р.н.т.: «ковырялочка», скрестный шаг с пяткой, «присядка» Шаг на месте, кружений, «лягушка»
<b>12</b>	<b>Образные, тематические танцы</b>	«Метелица»	Взаимодействие в парах, выполнение разных движений девочками и мальчиками, развитие ориентации
<b>Январь 13</b>	<b>Коммуникативные танцы</b>	«Хорошее настроение»	Эмоционально выполнять танец, согласованность движений в парах
<b>14</b>	<b>Гимнастические этюды</b>	«Веселые клоуны»	Ритмичность, быстрая смена движений
<b>15</b>	<b>Акробатические упражнения</b>	«Березка»	Самостоятельное выполнение
<b>16</b>	<b>Игры, упражнения на импровизацию</b>	«Пьеро»	Передавать в движении грустный образ
<b>Февраль 17</b>	<b>Строевые упражнения</b>	«Улыбка»	Перестроение из круга в 4 колонны, ритмичность движений
<b>18</b>	<b>Логоритмика</b>	«Пограничники» с.106	Развитие точности движений, ритмичности

<b>19</b>	<b>Танцевальные шаги, движения</b>	«Синий василек»  «Французский вальс»	Плавный хороводный шаг, кружение с припаданием, «ручеек» Шаги вальса по кругу и на месте-одиночное исполнение
<b>20</b>	<b>Образные, тематические танцы</b>	«Здравствуйте, мамы»  «Вальс» Е.Дога	Плавные движения с шарфами  Шаг вальса в парах
<b>Март 21</b>	<b>Коммуникативные танцы</b>	«Маленькая девочка»	Взаимодействие, синхронность движений в парах
<b>22</b>	<b>Гимнастические этюды</b>	«Цветочная фантазия»  «Упражнения с обручами»	Вырабатывать плавность перехода между движениями Координация движений, внимание
<b>23</b>	<b>Акробатические упражнения</b>	«Продольный шпагат», «Летучая мышь»	Работа над растяжкой, координацией
<b>24</b>	<b>Игры, упражнения на импровизацию</b>	«Роботы и феи»	Самим придумывать движения к образу, поочередная смена движений
<b>Апрель 25</b>	<b>Строевые упражнения</b>	«Турецкий марш»  «Озорники»	Развитие координации движений, внимания, быстроты реакции. Развитие внимания, частая смена различных шагов, бега
<b>26</b>	<b>Логоритмика</b>	«Тополек»с.73	Развитие координации
<b>27</b>	<b>Танцевальные шаги, движения</b>	«Воздушная кукуруза»  «Сиртаки»	Развитие чувства ритма, координации, точности и ловкости движений, гибкости и пластичности Развитие внимания, памяти, точности движений
<b>28</b>	<b>Образные, тематические танцы</b>	«Аэробика»  «Весенняя ламбада»	Развитие координации движений, быстроты реакции, амплитуды движений Выразительно выполнять движений
<b>Май 29</b>	<b>Коммуникативные танцы</b>	«Что такое доброта» «Птичий двор»	Эмоциональный отклик, выразительность движений Развитие воображения, способности к импровизации

<b>30</b>	<b>Гимнастические этюды</b>	«Дорогой длинной»	Развитие музыкальности, гибкости, пластичности
<b>31</b>	<b>Акробатические упражнения</b>	«Мостик» «Поперечный шпагат»	Индивидуальная работа с положения стоя. Увеличение амплитуды, правильный разворот
<b>32</b>	<b>Итоговое занятие. Игры, упражнения на импровизацию</b>	«В замке спящей красавицы»	Начинать движения по заданному образу с музыкой, выдерживать паузу

#### 4. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

##### Педагогические методики и технологии

<b>Наименование технологии</b>	<b>Содержание технологии</b>
Личностно-ориентированного обучения	Технология личностно-ориентированного развивающего обучения предполагает максимальное развитие индивидуальных творческих способностей ребенка. Задача педагога раскрыть возможности каждого ребенка, организовав совместную с педагогом и сверстниками познавательную и творческую деятельность.
ИКТ	Показ слайдов на ноутбуке или электронном планшете с использованием информационных и образовательных ресурсов интернета по изучаемым темам.
Здоровье-сберегающая	Занятия проводятся с учетом моментов оздоровления. Пальчиковая гимнастика снижает мышечную и тактильную утомляемость.
Игровая	Обучение простейшим элементам игры на музыкальных инструментах, творческое музицирование, концертное.
Музыкально-педагогическая	Координационной свободы движения, слухового восприятия музыки, чувства ритма, внимания, ансамблевой слаженности, способности к двигательной импровизации.
Артпедагогика, музыкотерапия	Активная релаксация. Ее применение в работе направлено на развитие двигательной фантазии детей, способствует развитию чувства ритма, развивает чувство ансамбля, слаженности.

## Дидактические материалы

- CD –проигрыватель
- Проекционный экран (совместно просматривать выступления детей)
- Музыкальный фонд
- ✓ Мячи
- ✓ Обручи
- ✓ Коврики (индивидуальные)
- ✓ Ленточки
- ✓ Султанчики
- ✓ Мягкие игрушки для сюжетных занятий
- ✓ Раздаточный материал «времена года» (листки, цветочки, снежки, дождик)
- ✓ Гимнастические коврики
- ✓ Тонель
- ✓ Флажки

## Информационные источники

### *Учебно-методическая литература:*

1. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
2. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста. 2005 – 64 с.
3. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. – СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
4. Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. – СПб.: Пионер, 2000. – 336 с.
5. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
6. Савчук О. Школа танцев для детей -Спб.: Ленинградское издательство, 2009.- 224с.
7. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
8. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
9. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно-методическое пособие. –М.: Аркти, 2005. – 108 с.
10. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.
11. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако, 2006. -240 с.
12. Сауко Т.Н, Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально-ритмического воспитания детей 2-3 лет. – СПб., 2001.-120 с.
13. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
14. Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.:Музыкальная палитра, 2006. – 44с.
15. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
16. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.
17. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.
18. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. –М.: 5 за знания, 2007. - 112 с.
19. Федорова Г.П. Весенний бал. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.
20. Федорова Г.П. Танцы для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.

21. <https://azbuka-child.od.ua/index/stati/fizicheskoe-razvitie-rebyonka/ritmika-dlya-malyishej/>

22. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/04/28/ritmika-dlya-detey-polza-i-pravila-provedeniya>

23. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/muzykalno-ritmicheskoe-zanyatie/2014/09/29/statya-na-temu-nuzhna-li-ritmika-detyam>

24. [https://www.akbiz.ru/publications/doshkolnoye\\_obrazovaniye/ritmika-podborka-uprazhneniy-dly-deteyi-3-4-let](https://www.akbiz.ru/publications/doshkolnoye_obrazovaniye/ritmika-podborka-uprazhneniy-dly-deteyi-3-4-let)

### **Система контроля результативности обучения**

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей.

**Входная диагностика** проводится в октябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических и музыкальных качеств (ритм, шаг, прыжок, выносливость, артистичность и т.д.).

*Формы:*

педагогическое наблюдение;

выполнение практических заданий педагога.

Диагностика физических и музыкальных качеств проводится с каждым ребенком индивидуально по 6 параметрам (чувство ритма, музыкальность, координация движений, эмоциональность, творческие проявления, гибкость).

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет Информационную карту «Определение уровня развития физических и музыкальных качеств учащихся»

№ п/п	Показатели (знания, умения, навыки)	Оценка баллы			
		0	н	с	в
1	Музыкальность				
2	Координация движений				
3	Эмоциональность				
4	Творческие проявления				
5	Развития чувства ритма				
6.	Гибкость				

0 - не справляется с заданием

н (низкий) - справляется с помощью педагога

с (средний) - справляется с частичной помощью педагога

в (высокий) - справляется самостоятельно

### **Высокий уровень**

Учащиеся легко справляются с ритмическим заданием. Самостоятельно определяют характер музыки. Танцуют красиво, ритмично. У них хорошо скоординированы телодвижения. Они отличаются легкостью, гибкостью, быстротой движений, реагированием на звучание танцевальной музыки, склонны к танцевальному творчеству.

Движения передают музыкальный образ.

### **Средний уровень**

Учащиеся научились слышать и чувствовать музыку, но им не хватает выразительности и грамотного исполнения танцевальных композиции. При танцевальной импровизации, ощущают построение музыкальной фразы, неплохо справляются с отсчетом ритма, владеют

координацией в пространстве, но недостаточно владеют умением сосредоточиться. При выполнении движений допускает неточности движений. Передают общий характер и темп музыки.

### **Низкий уровень**

Движения неуверенные, раскоординированные. Испытывает затруднения при выполнении движений. Движения не совпадают с темпом музыки, ориентированы только на начало и конец произведения. «Заторможенная» реакция на музыку мешает детям вовремя вступить на нужные доли музыкального такта.

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

**Формы:**

- педагогическое наблюдение;
- опрос на выявление умения рассказать правила исполнения и показать основные элементы, рисунки и манеру исполнения танцев по программе обучения;
- творческий показ;
- анализ педагогом и учащимися качества выполнения творческих работ, приобретенных навыков общения.

**Формы:**

- устный опрос;
- выполнение тестовых заданий;
- игровые формы;
- технический зачет, который содержит в себе проверку умения выразительно исполнять учебные комбинации и танцы.

Среди критериев, по которым оценивается качество выполнения танцевальных номеров, выделяются:

- танцевальная память;
- артистичность, выразительность, эмоциональность;
- музыкальность;
- техника исполнения танцевального материала.
- показ и анализ танцевальных этюдов и номеров
- творческий отчет (концерт) в конце каждого полугодия
- анализ участия коллектива и каждого обучающегося в концертах, праздниках, фестивалях

**Итоговый контроль** проводится в конце обучения по программе.

**Формы:**

- открытое занятие (в разной форме) для педагогов и родителей.
- анализ участия коллектива и каждого учащегося в концертах, праздниках;
- класс-концерт для родителей, сверстников, учащихся младших групп, педагогов, на котором выпускники демонстрируют практические навыки, приобретенные за время обучения по программе.

### 3.1 ОБЪЕМ И СРОКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Возраст воспитанников	Продолжительность занятия	Объем освоения	Срок освоения
4-5 лет	20 минут	32 занятия	01.10.2022-31.05.2023

Возраст воспитанников	Продолжительность занятия	Объем освоения	Срок освоения
5-6 лет	25 минут	32 занятия	01.10.2022-31.05.2023

Возраст воспитанников	Продолжительность занятия	Объем освоения	Срок освоения
6-7 лет	30 минут	32 занятия	01.10.2022-31.05.2023

