Управление образования администрации города Кемерово

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 241

«Детский сад комбинированного вида»

Принято на заседании
методического совета МАДОУ № 241
«Детский сад комбинированного вида»
Протокол № 01
От 25.08.2021

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №241
«Детский сад комбинированного вида»
_____ (Т. Г. Киркина)
Приказ № 81 от 26.08.2021

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фантазия»

Возраст детей: 5-7 лет

Срок реализации программы – 2 года

**Разработчик:**

**Куликова Ю.Н.** – педагог дополнительного образования

Кемерово, 2021

## Содержание

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы……3

1.1. Пояснительная записка……3
1.2. Цель и задачи программы……5
1.3. Содержание программы……6
1.4. Ожидаемые результаты……22

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий……24

2.1. Календарный учебный график ……24
2.2. Условия реализации программы……27
2.3. Формы аттестации……27
2.4. Оценочные материалы……27
2.5. Методические материалы……28
2.6. Список литературы……..29

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

***Направленность программы.*** Программа физкультурно-спортивной направленности, направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей дошкольного возраста 5-7 лет.

***Уровень программы:*** ознакомительный.

***Нормативно-правовые документы.*** Дополнительная общеразвивающая программа «Нескучная наука» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Законом Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ); 5

Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Уставом ДОУ.

***Актуальность.*** У детей развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, что положительно влияет на сердечно - сосудистую и дыхательную системы организма, способствует развитию специальной выносливости. Увлекательно, в процессе игры, ребята с удовольствием делают гимнастические упражнения, усваивают подготовительные танцевальные движения и рисунки танца, изучают танцевальные этюды и композиции, выполняют различные виды ходьбы, знакомятся с основными элементами народного и современного танца, развивающими гибкость, музыкальность и ориентацию в пространстве, что подготавливает их к исполнительской деятельности.

***Педагогическая целесообразность.*** В период до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

***Социальная значимость.***
Содержание программы учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей. Данная программа позволит детям развить такие социально-значимые качества как: систематизация представлений, распределение ролей, сложные взаимодействия людей, рассуждение, освоение форм позитивного общения с людьми, формируется позиция школьника.

***Новизна.*** Приобретая опыт пластической интерпретации музыки, ребенок овладевает не только разнообразными двигательными навыками и умениями, но также навыками творческого осмысления музыки, ее эмоционально – телесного выражения. Именно этот опыт поможет ребенку в дальнейшем успешно осваивать и другие виды художественных, творческих и спортивных видов деятельности: это может быть в последующее обучение хореографии, гимнастике, занятия в спортивных секциях.

***Адресат.*** Программа рассчитана на детей в возрасте 5-7 лет. Набор в группы свободный. Количество детей в подгруппе не более 12 человек.

***Отличительные особенности.*** Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

***Срок реализации и объем программы.*** Программа рассчитана на два года обучения, на 128 учебных часов:

64 часа – 1й год обучения;

64 часа – 2й год обучения.

Академический час -30 минут.

***Формы и режим занятий.*** Занятия проводятся 2 раза в неделю. Каждое занятие содержит теоретическую и практическую часть. С целью сохранения здоровья и исходя из программных требований продолжительность занятия соответствует возрасту детей. Занятия основаны на совместной деятельности ребенка и взрослого.

Форма занятий - очная, подгрупповая.

***Основные формы работы:*** гимнастика, музыкально-подвижные игры, пластика, дыхательные упражнения; упражнения на укрепление осанки, на расслабление мышц.

## 1.2. Цель и задачи программы

***Цель программы*** - всестороннее развитие ребенка, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребёнка, средствами музыки и ритмических движений.

***Обучающие задачи:***

- формирование музыкального слуха и чувства ритма

***Развивающие задачи:***

- развивать способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
  развивать ловкость, точность, координацию движений;
- развивать гибкость и пластичность;
- воспитывать выносливость, развивать силу;
- формировать правильную осанку, красивую походку;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;

***Воспитательные задачи:***

- воспитывать умение сопереживать другим людям и животным;
- воспитывать умение вести себя в группе во время движения, формировать чувство такта и культурные привычки в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

## 1.3.Содержание программы

## Учебно–тематический план
## Первый год обучения

| Названия разделов и тем | Количество часов | | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|
| | Теория | Практика | Всего | |
| **1. Ритмика** | 1 | 9 | 10 | занятия |
| Тема1.1. Ходьба. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 1.2. Хлопки и удары ногой. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 1.3. Ходьба с хлопками. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 1.4. Хлопки в парах. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 1.5. Ходьба по кругу. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 1.6. Бег. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 1.7. Движения туловищем. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 1.8. Ходьба с переходом на бег. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 1.9. Ходьба с переходом на счет. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 1.10. Хлопки. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| **2. Гимнастика** | 1,4 | 12,6 | 14 | |
| Тема 2.1. Комбинирование упражнений. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 2.2. Портерная гимнастика. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 2.3. Ходьба и бег. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 2.4. Упражнения для стопы. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 2.5. Ходьба с маршировкой. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 2.6. Упражнения на укрепление осанки. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 2.7. Ходьба по кругу. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 2.8. Упражнения на осанку и перестроения. | 0,1 | 0.9 | 1 | |
| Тема 2.9. Дыхательные упражнения. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 2.10. Построение, ходьба, бег. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема2.11. Акробатические упражнения. | 0,1 | 0,9 | 1 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Тема 2.12. Упражнения на расслабление мышц. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема2.13. Акробатические упражнения. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 2.14. Упражнение на расслабление мышц. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| **3. Пластика** | 1 | 9 | 10 | |
| Тема 3.1. Упражнения для развития мышечной силы. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 3.2. Упражнения для развития спины. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 3.3. Упражнения для развития силы и гибкости. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 3.4. Махи ногами. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 3.5. Упражнение «корзиночка». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 3.6. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 3.7. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 3.8. Упражнения для развития выворотности ног. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 3.9. Упражнение на улучшение гибкости позвоночника. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 3.10. Упражнение «мостик». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| **4. Танцевально-ритмическая гимнастика** | 1,5 | 13,5 | 15 | |
| Тема 4.1. Танцевальная разминка «Шалунишки». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 4.2. Танцевальная разминка «Хлоп-топ». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 4.3. Танцевально-ритмическая комбинация «Паровозик», «Марш». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 4.4. Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 4.5. Упражнения танцевально - бегового характера. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 4.6. Танцевально – ритмическая композиция «Красная шапочка». | 0,1 | 0,9 | 1 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Тема 4.7. Танцевально – ритмическая композиция «Кот Леопольд». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 4.8. Упражнение сидя на стуле «Всадник». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 4.9. Танцевально – ритмическая композиция «Капитошка». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 4.10. Упражнения для пальчиков. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 4.11. Упражнение «четыре таракана и сверчок». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 4.12. Упражнение «Облака». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 4.13. Танцевально-образные упражнения. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 4.14. Танцевально-ритмическая гимнастика «Черный кот». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 4.15. Образно - танцевальная композиция «Чудо - юдо». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| **5. Танец** | 1,5 | 13,5 | 15 | |
| Тема 5.1. Танцевальные элементы «шаг галопа вперед и в сторону». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 5.2. Танцевальные элементы «притоп, шаг с притопом, шаг с подскоком». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 5.3. Танцевальные элемент «шаг польки». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 5.4. Танцевальные элементы «приставной шаг с притопом, топающий шаг». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 5.5. Танцевальные элементы «полуприседы, подъемы на носки, «ковырялочка». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 5.6. Танцевальные элементы «пружинистые движения ногами на полуприседе». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 5.7. Танцевальные элементы «русский | 0,1 | 0,9 | 1 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| переменный шаг, шаг с притопом, шаг». | | | | |
| Тема 5.8. Танцевальные элементы «тройной притоп». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 5.9. Танцевальные элементы «комбинация из изученных шагов». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 5.10. Танцевальные элементы «пружинящий шаг, крадущийся шаг». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 5.11. Танцевальные элементы «комбинация шагов». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 5.12. Танцевальные элементы «качель маленькая, качель большая». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 5.13. Танцевальные элементы «хлопки в парах, кружение парами с разными положениями рук». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 5.14. Танцевальные элементы «хлопки в парах, кружение парами с разными положениями рук». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 5.15. Танцевальные элементы «маленькая и большая «гармошка». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Итого в год | 6,4 | 57,6 | 64 | |

## Содержание учебно-тематического плана

## Первый год обучения

### Раздел 1. Ритмика

**Тема1.1. Ходьба.**
*Теория*: ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши.
*Практика*: ходьба.
**Тема 1.2.** Хлопки и удары ногой.
*Теория:* хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.
*Практика:* хлопки и удары ногой.

**Тема 1.3.** Ходьба с хлопками.
*Теория:* сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот.
*Практика:* ходьба.
**Тема 1.4.** Хлопки в парах.
*Теория:* хлопки в ладоши в парах.
*Практика:* хлопки.
**Тема 1.5.** Ходьба по кругу.
*Теория:* ходьба по кругу на каждый счет и через счет.
*Практика:* ходьба.
**Тема 1.6.** Бег.
*Теория:* бег по кругу на каждый счет и через счет - небольшими прыжками с ноги на ногу ("по кочкам").
*Практика:* бег.
**Тема 1.7.** Движения туловищем.
*Теория:* выполнение движений туловищем в различном темпе.
*Практика:* И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс
1-2 - наклон вперед
3-4 - выпрямиться
Повторить 4 раза
1-4 - наклон вперед
5-8 - выпрямиться
Повторить 4 раза
**Тема 1.8.** Ходьба с переходом на бег.
*Теория*: выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно.
*Практика:* ходьба.
**Тема 1.9.** Ходьба с переходом на счет.
*Теория:* ходьба на каждый счет и через счет.
*Практика:* хлопки, удары ногой на сильные и слабые доли такта.
**Тема 1.10.** Хлопки.
*Теория:* хлопки в ладоши, по коленям с заданием.
*Практика:* хлопки.

## Раздел 2. Гимнастика

**Тема 2.1.** Комбинирование упражнений.
*Теория:* построение в шеренгу, колонну. ОРУ без предметов.
*Практика:* комбинирование упражнений в стойках, приседах.
**Тема 2.2.** Портерная гимнастика.
*Теория:* приставной шаг с приседанием (шаг-хлоп). Различные движения ногами в упоре стоя, согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Переход из седа в упор стоя на коленях.
*Практика:* портерная гимнастика, упражнения для стопы. Дыхательные упражнения имитационно - образные.
**Тема 2.3.** Ходьба и бег.

*Теория:* Ходьба и бег по кругу. Ходьба на полупальцах, на пятках, на наружном своде стопы, на высоких четвереньках. Бег на носках, с захлестом голени назад, подскоки.
*Практика:* группировка в приседе и седе на пятках. Вертикальное равновесие на ноге с различными движениями рук.
**Тема 2.4.** Упражнения для стопы.
*Теория:* Портерная гимнастика, упражнения для стопы.
*Практика:* перестроение в несколько кругов на шаге и беге. ОРУ на скамейке.
**Тема 2.5.** Ходьба с маршировкой.
*Теория:* ходьба с различной маршировкой. Боковой галоп.
*Практика:* комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях: («ежик» - и.п. о.с. упор присев; «кузнечик» - сед на пятках с опорой на предплечья; «колобок» - перекат вправо до седа на пятках с опорой на предплечья; «ласточка» - упор присев – встать в о.с. – вертикальное равновесие на 1 ноге), руки в стороны.
**Тема 2.6.** Упражнения на укрепление осанки.
*Теория:* упражнения на укрепления осанки – свободный вис на гимнастической стенке. ОРУ с лентами.
*Практика:* перестроение из 1 шеренги в несколько по образному расчету и ориентирам.
**Тема 2.7.** Ходьба по кругу.
*Теория:* ходьба по кругу высоко поднимая колено, носок натянут, ходьба с подниманием 1 ноги вперед с хлопком под коленом, ходьба на высоких четвереньках прижимая пятки к полу, «паук».
*Практика:* ходьба.
**Тема 2.8.** Упражнения на осанку и перестроения.
*Теория:* перестроение из одной колонны в 3,4. Потряхивание ногами в положении стоя.
*Практика:* упражнения на осанку в седее и седее «по-турецки».
**Тема 2.9.** Дыхательные упражнения.
*Теория:* комбинированные упражнения в стойках. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Дыхательные упражнения из и.п.
лежа на спине из положения седа, из положения стоя (Са-Фи-Дансе стр. 225)
*Практика:* движения ногами, дыхательные упражнения.
**Тема 2.10.** Построение, ходьба, бег.
*Теория:* построение по кругу в парах. Движение по кругу парами. Ходьба и бег парами.
*Практика:* построение, ходьба, бег.
**Тема 2.11.** Акробатические упражнения.
*Теория:* акробатические упражнения. Переход из седа в упор стоя на коленях.
*Практика:* акробатические упражнения, переход.
**Тема 2.12.** Упражнения на расслабление мышц.
*Теория:* упражнение на расслабление мышц. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища – «Шалтай – Болтай».

*Практика*: упражнения на расслабление мышц, раскачивание руками.

**Тема 2.13.** Акробатические упражнения.

*Теория:* акробатические упражнения. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, забросить ноги за голову, попытаться достать носочками пол за головой. Упражнение «березка».

*Практика*: акробатические упражнения.

**Тема 2.14.** Упражнение на расслабление мышц.

*Теория:* упражнение на расслабление мышц. Упражнение «Сосулька».

*Практика:* упражнения.

## Раздел 3. Пластика

**Тема 3.1.** Упражнения для развития мышечной силы.

*Теория:* специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях.

*Практика:* «Укрепи животик»:

1. И.п. - лежа на спине, поднимание прямых ног 8-10 раз.
2. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты вперед, руки в стороны.

1-2 – положить колени справа

3-4 – и.п.

5-6 – положить колени слева

7-8– и.п. (повторить 4 раза)

3. Из и.п. лежа на спине, руки вверх – сесть. Повторить 8-10 раз.

**Тема 3.2.** Упражнения для развития спины.

*Теория:* упражнения «укрепи спинку», «сед по-турецки».

*Практика:* А. «Укрепи спинку» И.п. – лежа на животе, руки вверх.

1-2 – прогнуться

3-4 – и.п.

Повторить 8-10 раз.

Б. Сед «по-турецки»

И.п. – стойка руки вперед.

1-4 – правой скрестно перед левой и с наклоном вперед сед «по-турецки».

5-8 – через упор присев встать в и.п.

Повторить сед «по-турецки» скрестно левой ногой.

**Тема 3.3.** Упражнения для развития силы и гибкости.

*Теория:* комплекс упражнений для развития силы и гибкости.

*Практика:* наклоны к ногам, упражнения для развития выворотности стопы.

**Тема 3.4.** Махи ногами.

*Теория*: упражнения «стена», махи ногами.

*Практика:* А. «Стена» - из и.п. стоя на коленях, руки в стороны, наклониться назад, не приседая на пятки, удержаться несколько секунд.

Б. И.п. – упор на коленях

1- мах правой ногой, левая рука поднимается вверх, как можно выше.

2- и.п.

3- мах левой ногой, правая рука поднимается вверх.

4- и.п.

**Тема 3.5.** Упражнение «корзиночка».

*Теория:* упражнение «корзиночка».

*Практика:* «Корзиночка»: И.п. – лежа на животе, согнуть ноги в коленях и захватить стопы руками. Удерживать это положение несколько секунд. В положении «корзиночка» повернуться на правый и на левый бок.

**Тема 3.6.** Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава.

*Теория:* упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.

*Практика:* И.п. – сидя, руки упор сзади

1-2 – вытянуть носки, стараясь коснуться большими пальцами пола.

3-4 – носки натянуть на себя.

И.п. – сидя, руки упор сзади.

1-4 – поднимать медленно прямую ногу вверх, натягивая носок то на себя, то вытягивая вперед. То же с другой ноги.

**Тема 3.7.** Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов.

*Теория:* упражнения для улучшения гибкости коленных суставов.

*Практика:* И.п. – сидя на полу, ноги вместе, руки упор сзади, стопы очень вытянуты, спина прямая, немного прогнута. Выпрямить колени так, чтобы коснуться ими пола, при этом оторвать пятки от пола.

**Тема 3.8.** Упражнения для развития выворотности ног.

*Теория:* упражнения для развития выворотности ног, для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра: «Бабочка».

*Практика:* И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, бедра отвести назад в стороны, стопы соединить подошвенной частью.

«Ракушка» - из положения «бабочка» наклониться вперед, потянуться руками вперед.

**Тема 3.9.** Упражнение на улучшение гибкости позвоночника.

*Теория:* упражнение на улучшение гибкости позвоночника.

*Практика:* И.п. – сидя, ноги согнуты, грудь прижата к бедрам, руками взяться за пятки.

1-4 – попытаться выпрямить ноги, не отрывая туловища от ног.

5-8 –вернуться в и.п.

«Чебурашка» - и.п. – сидя, ноги широко разведены в стороны, руки за голову.

1-2 – наклониться вправо, стараясь коснуться локтем пола за коленом правой ноги

3-4 – и.п.

То же в другую сторону.

**Тема 3.10.** Упражнение «мостик».

*Теория:* упражнение «мостик».

*Практика:* «Мостик» - и.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за плечи, упор на ладони.

**Раздел 4. Танцевально – ритмическая гимнастика – 15 часов.**

**Тема 4.1.** Танцевальная разминка «Шалунишки».
*Теория:* разминка по кругу. Танцевальная разминка на середине «Точка, точка, запятая», танцуют ножки – «Шалунишки».
*Практика:* выполнение разминки.
**Тема 4.2.** Танцевальная разминка «Хлоп-топ».
*Теория:* танцевальная разминка «Хлоп-топ» (песня «Кенгуру, точка ру»), прыжковая разминка «Прыг – скок» (песня «Скакалка»).
*Практика*: выполнение танцевальной и прыжковой разминки.
**Тема 4.3.** Танцевально-ритмическая комбинация «Паровозик», «Марш».
*Теория:* танцевально-ритмическая комбинация «Паровозик», «Марш».
*Практика:* танцевально-ритмическая комбинация.
**Тема 4.4.** Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка».
*Теория:* танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка» (песня «День рождения» В. Шаинский, А. Тимофеев) Са-Фи-Дансе стр. 157
*Практика:* танцевально-ритмическая гимнастика.
**Тема 4.5.** Упражнения танцевально - бегового характера.
*Теория:* упражнения танцевально - бегового характера «Бег по кругу» («Танцевальный вечер», бальные танцы. Кремена – А. Арский, оркестр). Танцевально – ритмическая композиция «Кораблики» (Са-Фи-Дансе стр.196)
*Практика:* выполнение упражнений.
**Тема 4.6.** Танцевально – ритмическая композиция «Красная шапочка».
*Теория:* танцевально – ритмическая композиция «Красная шапочка» (Ритм.мозайка стр.60)
*Практика:* выполнение танцевально-ритмической композиции «Красная шапочка».
**Тема 4.7.** Танцевально – ритмическая композиция «Кот Леопольд».
*Теория:* танцевально – ритмическая композиция «Кот Леопольд» (Ритм.мозайка стр.63)
*Практика:* выполнение танцевально-ритмической композици «Кот Леопольд».
**Тема 4.8.** Упражнение сидя на стуле «Всадник».
*Теория:* упражнение сидя на стуле «Всадник» (Песня Ю. Мориц, поют Т. и И. Никитины). (Са-Фи-Дансе стр. 165)
*Практика:* выполнение упражнений.
**Тема 4.9.** Танцевально – ритмическая композиция «Капитошка».
*Теория:* танцевально – ритмическая композиция «Капитошка».
*Практика:* выполнение танцевально – ритмической композиции «Капитошка».
**Тема 4.10.** Упражнения для пальчиков.
*Теория:* упражнения для пальчиков в образно-танцевальной форме «Ванечка-Пастух» (песня «Ваня-пастушок» - Ю. Мориц, поют Т. и С. Ниткитины). (Са-Фи-Дансе стр. 173)
*Практика:* выполнение упражнений.
**Тема 4.11.** Упражнение «четыре таракана и сверчок».

*Теория:* танцевально-беговое упражнение «четыре таракана и сверчок» (на одноименную итальянскую народную песню; Ю.Батецкий, пер. М. Виккерса)
*Практика:* выполнение упражнения «четыре таракана и сверчок».
**Тема 4.12.** Упражнение «Облака».
*Теория:* «Облака» - упражнение с двумя лентами (Песня «Облака» В.Шаинский, С. Козлов) Са-фи-Дансе стр.189
*Практика:* выполнение упражнения «облака».
**Тема 4.13.** Танцевально-образные упражнения.
*Теория:* танцевально-образные упражнения в низких положениях: седах, упорах. («Приходи, сказка» - Девочка на шаре – песня «Приходи, сказка») Са-Фи-дансе стр.208
*Практика:* выполнение танцевально-образного упражнения.
**Тема 4.14.** Танцевально-ритмическая гимнастика «Черный кот».
*Теория:* танцевально-ритмическая гимнастика «Черный кот» (песня черного кота»; Ю. Энтин, Ген. Гладков).
*Практика:* выполнение танцевально – ритмической гимнастики «Черный кот».
**Тема 4.15.** Образно - танцевальная композиция «Чудо - юдо».
*Теория:* образно - танцевальная композиция «Чудо - юдо».
*Практика:* выполнение образно-танцевальной композиции «Чудо-юдо».

**Раздел 5. Танцы**

**Тема 5.1.** Танцевальные элементы «шаг галопа вперед и в сторону».
*Теория:* танцевальные элементы: шаг галопа вперед и в сторону.
Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек, хороводный шаг, танцевальный бег с захлестом голени назад.
*Практика:* бальный танец – «Конькобежцы» (СА-Фи-Дансе стр.152)
**Тема 5.2.** Танцевальные элементы «притоп, шаг с притопом, шаг с подскоком».
*Теория:* танцевальные элементы: притоп, шаг с притопом, шаг с подскоком.
Хореографические упражнения: позиции рук - 1, 2, 3 и ног – 1, 2, 3.
*Практика:* ритмический танец – «В ритме польки» (СА-Фи-Дансе стр.165)
**Тема 5.3.** Танцевальный элемент «шаг польки».
*Теория:* танцевальные элементы: шаг польки
Хореографические упражнения: положение ног в танце (закрытое, открытое, прямые, врозь, вместе).
*Практика:* ритмический танец – «Полька» (СА-Фи-Дансе стр. 162)
**Тема 5.4.** Танцевальные элементы «приставной шаг с притопом, топающий шаг».
*Теория:* танцевальные элементы: приставной шаг с притопом, топающий шаг.
Хореографические упражнения: исходные позиции рук – внизу, вверху, в стороны.
*Практика:* ритмический танец – «Капитошка».
**Тема 5.5.** Танцевальные элементы «полуприседы, подъемы на носки, «ковырялочка».

*Теория:* танцевальные элементы: полуприседы, подъемы на носки, «ковырялочка».

Хореографические упражнения: танцевальные позиции рук, на пояс и перед грудью. Перевод рук из одной позиции в другую.

*Практика:* ритмический танец – «Модный рок» (СА-Фи-Дансе стр.168)

**Тема 5.6.** Танцевальные элементы «пружинистые движения ногами на полуприседе».

*Теория:* танцевальные элементы: пружинистые движения ногами на полуприседе. «Кик – движение». Хореографические упражнения: выставление ноги вперед и в сторону на носок, поднимание ноги вперед и в сторону через выставление на носок

*Практика:* бальный танец – «Падеграс» (СА-Фи-Дансе стр.176)

**Тема 5.7.** Танцевальные элементы «русский переменный шаг, шаг с притопом, шаг».

*Теория:* танцевальные элементы: русский переменный шаг, шаг с притопом, шаг. Русский шаг «припадание».

Хореографические упражнения: поднимание ноги назад через выставление на носок, прыжки по 6 позиции, натягивая носки.

*Практика:* ритмический танец – «Русский лирический танец» (Топ, топ – каблучок ч.1 стр. 30)

**Тема 5.8.** Танцевальные элемент «тройной притоп».

*Теория:* танцевальные элементы: тройной притоп.

Хореографические упражнения: исходные позиции рук «Поясок», «кулачки на бочок».

*Практика:* ритмический танец – «Макарена» (СА-Фи-Дансе стр.183)

**Тема 5.9.** Танцевальные элементы «комбинация из изученных шагов».

*Теория:* танцевальные элементы: комбинация из изученных шагов.

И.п. – круг в сцеплении за руки

А. 1-4 – два русских попеременных шага с правой ноги по линии танца.

5-8 – четыре шага с притопом с правой по линии танца.

Б. 1-4 - с поворотом налево четыре шага с носка с правой ноги к центру круга, руки вниз

5-8 – четыре шага назад с правой ноги, руки вверх и в и.п. для выполнения танцевальной композиции в другую сторону.

*Практика:* хореографические упражнения: исходные позиции рук: «полочка», «Матрешка».

Ритмический танец «Русский хоровод» (СА-Фи-Дансе стр. 188)

**Тема 5.10.** Танцевальные элементы «пружинящий шаг, крадущийся шаг».

*Теория:* танцевальные элементы: пружинящий шаг, крадущийся шаг.

Хореографические упражнения: движения рук: «Ветерок», «Ленточки», «Поющие руки», «Моторочик».

*Практика:* ритмический танец – «Травушка - муравушка» (СА-Фи-Дансе стр. 191)

**Тема 5.11.** Танцевальные элементы «комбинация шагов».

*Теория:* танцевальные элементы: комбинация на изученных танцевальных шагах. Хореографические упражнения: движения рук: «Ветерок», «Ленточки», «Поющие руки», «Моторочик».
*Практика:* ритмический танец – «Кик» (СА-Фи-Дансе стр. 196)
**Тема 5.12.** Танцевальные элементы «качель маленькая, качель большая».
*Теория:* танцевальные элементы: качель маленькая, качель большая, выпады в сторону с хлопком .
Хореографические упражнения: танцевальные упражнения «змейка», «ручеек
*Практика:* ритмический танец – «Давай танцуй» (СА-Фи-Дансе стр.199)
**Тема 5.13.** Танцевальные элементы «хлопки в парах, кружение парами с разными положениями рук».
*Теория:* танцевальные элементы: хлопки в парах, кружение парами с разными положениями рук.
Хореографические упражнения: танцевальные упражнения «змейка», «ручеек».
*Практика:* ритмический танец – «Современник» (СА-Фи-Дансе стр.205)
**Тема 5.14.** Танцевальные элементы «хлопки в парах, кружение парами с разными положениями рук».
*Теория:* танцевальные элементы: хлопки в парах, кружение парами с разными положениями рук.
Хореографические упражнения: позиции рук в парах – «воротики», «звездочки»
*Практика:* ритмический танец – Полька «Добрый жук».
**Тема 5.15.** Танцевальные элементы «маленькая и большая «гармошка».
*Теория:* танцевальные элементы: маленькая и большая «гармошка».
Хореографические упражнения: положения в парах, кружения разными способами: подскоками, взявшись под локти.
*Практика:* ритмический танец – «Артековская полька » (СА-Фи-Дансе стр.212)

## Учебно–тематический план

## Второй год обучения

| Названия разделов и тем | Количество часов | | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|
| | Теория | Практика | Всего | |
| **1. Ритмика** | 0,7 | 6,3 | 7 | занятия |
| Тема1.1. Хлопки. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 1.2. Хлопки и удары ногой. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 1.3. Упражнения для согласования движений. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 1.4. Гимнастическое дирижирование. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 1.5. Хлопки в ладоши. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 1.6. Прохлопывание ритмического рисунка. | 0,1 | 0,9 | 1 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Тема 1.7. Воспроизведение динамики звука. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| **2. Гимнастика** | 1,4 | 12,6 | 14 | |
| Тема 2.1. Строевые приемы. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 2.2. Стойки. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 2.3. Упражнения по звуковому сигналу. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 2.4. Портерная гимнастика. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 2.5. Перестроения. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 2.6. Упражнения на разные группы мышц. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 2.7. Ходьба. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 2.8. Упражнения на плавность движений. | 0,1 | 0.9 | 1 | |
| Тема 2.9. ОРУ с обручем. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 2.10. Акробатические упражнения. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема2.11. Акробатические упражнения. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 2.12. Упражнение на расслабление мышц. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема2.13. Акробатические упражнения. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 2.14. Дыхательные упражнения. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| **3. Пластика** | 1 | 9 | 10 | |
| Тема 3.1. Упражнения для улучшения мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 3.2. Упражнение «Змея». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 3.3. Опора на руки, приподнимание таза. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 3.4. Упражнение «Стена». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 3.5. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 3.6. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. | 0,1 | 0,9 | 1 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Тема 3.7. Упражнение «Мостик». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 3.8. Упражнение «Корзиночка». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 3.9. Упражнение «Лодочка». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 3.10. Дыхательные упражнения. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| **4. Танцевально-ритмическая гимнастика** | 1,5 | 13,5 | 15 | |
| Тема 4.1. Танцевальная разминка «Аэробика для Бобика». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 4.2. Музыкально - ритмические движения «Зарядка». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 4.3. Упражнения празднично-торжественного характера. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 4.4. Упражнения танцевально-игрового характера «Три поросенка». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 4.5. Упражнения с мячами «Белочка». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 4.6. Музыкально - ритмические упражнения «Паровоз». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 4.7. Танцевально-беговое упражнение «По секрету всему свету». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 4.8. Танцевально - ритмическая разминка «Варенье». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 4.9. Танцевально - ритмическая гимнастика «Упражнения с обручем». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 4.10. Упражнение «Ванька – встань-ка». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 4.11. Упражнение «Пластилиновая ворона». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 4.12. Образно - танцевальная композиция «Чудо - юдо». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 4.13. Образно - танцевальная композиция «Зайцы жгут». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 4.14. Танцевально - ритмическая гимнастика | 0,1 | 0,9 | 1 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| «Банана мама». | | | | |
| Тема 4.15. Образно - танцевальная композиция «Ладошки». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| **5. Танец** | 1,8 | 16,2 | 18 | |
| Тема 5.1. Танцевальные элементы: маленькая и большая «гармошка». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 5.2. Танцевальные элементы: поочередное пружинное движение ногами. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 5.3. Танцевальные элементы: «маленькая и большая «гармошка». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 5.4. Танцевальные элементы: «маленькая и большая «гармошка». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 5.5. Танцевальные элементы: поочередное пружинное движение ногами. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 5.6. Танцевальные элементы: нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 5.7. Танцевальные элементы: топающий шаг, шаг кадрили. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 5.8. Танцевальные элементы: маленькая и большая «гармошка». | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 5.9. Танцевальные элементы: нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 5.10. Танцевальные элементы: топающий шаг вперед, топающий шаг назад. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 5.11. Комбинация из изученных шагов. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 5.12. Танцевальные элементы: хороводные шаги. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 5.13. Танцевальные элементы: основные шаги русского танца. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 5.14. Основные движения русского танца. | 0,1 | 0,9 | 1 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Тема 5.15. Различные комбинации из изученных шагов. | 0,1 | 0,9 | 1 | |
| Тема 5.16. Основные движения танца «Полонез». | | | | |
| Тема 5.17. Комбинации из изученных шагов. | | | | |
| Тема 5.18. Комбинации из изученных шагов. | | | | |
| Итого в год | 6,4 | 57,6 | 64 | |

## Содержание учебно-тематического плана

## Второй год обучения

### Раздел 1. Ритмика

**Тема 1.1.** Хлопки.
*Теория:* хлопки на каждый счет, хлопки через счет, выполнение сочетаний ритмического рисунка.
*Практика:* хлопки.
**Тема 1.2**. Хлопки, удары ногой.
*Теория:* Хлопки и удары ногой на сильную долю такта.
*Практика:* хлопки, удары ногой.
**Тема 1.3.** Упражнения для согласования движений.
*Теория:* упражнения для согласования движений с музыкой, хлопки и притопы для отрабатывания ритмических рисунков.
*Практика:* выполнение упражнений.
**Тема 1.4.** Гимнастическое дирижирование.
*Теория:* гимнастическое дирижирование – тактирование.
*Практика:* И.п. - стойка руки вверх
1- руки с акцентом вверх
2- руки скрестно перед грудью
3- руки с небольшим акцентом в стороны
4- руки вверх
**Тема 1. 5.** Хлопки в ладоши.
*Теория:* различные виды хлопков в ладоши в парах.
*Практика:* выполнение хлопков.
**Тема 1.6.** Прохлопывание ритмического рисунка.
*Теория:* прохлопывание ритмического рисунка по заданию, хлопки в ладоши, по коленям.
*Практика:* выполнение упражнений.
**Тема 1.7.** Воспроизведение динамики звука.
*Теория:* воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука. Уменьшение круга – уменьшение звука.

*Практика:* выполнение упражнений.

**Раздел 2. Гимнастика**

**Тема 2.1.** Строевые приемы.
*Теория:* строевые приемы. Строевой шаг, походный шаг в передвижении. Перестроения и размыкания и по ориентирам. ОРУ без предметов. Движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой, сочетание с другими движениями.
*Практика:* выполнение упражнений.
**Тема 2.2.** Стойки.
*Теория:* стойки на прямых и согнутых ногах, полуприсед, упор, упор лежа на согнутых руках.
*Практика:* выполнение упражнений.
**Тема 2.3.** Упражнения по звуковому сигналу.
*Теория:* упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу (по хлопку принять стойку руки вверх или принять упор присев и т.п.).
*Практика:* выполнение упражнений.
**Тема 2.4.** Портерная гимнастика.
*Теория:* портерная гимнастика. Упор стоя на коленях, положение лежа. Акробатические упражнения – комбинация из пройденных элементов *Практика:* «Ванька-встанька» (Са-Фи-Дансе стр. 234)
**Тема 2.5.** Перестроения.
*Теория:* перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с одновременным поворотом в сцеплении за руки. Разновидности ходьбы.
*Практика:* ОРУ без предмета по типу «Зарядка» под музыку (Са-Фи-Дансе тр. 235)
**Тема 2.6.** Упражнения на разные группы мышц.
*Теория:* упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя на 1 ноге боком к опоре и держась за нее. Упражнения на различные группы мышц.
*Практика:* выполнение упражнений.
**Тема 2.7.** Ходьба.
*Теория:* ходьба на полупальцах, на внешнем своде стопы, на высоких четвереньках прижав пятки к полу, «паук», бег с захлестом голени назад, подскоки. Портерная гимнастика: упражнения лежа на спине – махи ногами. Упражнения на осанку лежа на спине и на животе «лодочка», «палочка», «крестик» и др.)
*Практика:* выполнение упражнений.
**Тема 2.8.** Упражнения на плавность движений.
*Теория:* упражнения на плавность движений, расслабление всего типа в положении лежа на спине. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук (Са-Фи-Дансе стр. 272).

*Практика:* ОРУ типа зарядки под песню «Богатырская сила (С. Намин) – упражнения на развития силы мышц рук и ног.

**Тема 2.9.** ОРУ с обручем.

*Теория:* ОРУ с обручем. Основные положения и движения в упражнении с обручем. Упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Под музыку ходьба с продвижением вперед. Нет музыки – поворот направо (налево) – ходьба на месте.

*Практика:* выполнение упражнений.

**Тема 2.10.** Акробатические упражнения.

*Теория:* портерная гимнастика. Упражнения из разных и.п. – сидя, лежа на животе, лежа на спине, в упоре присев, стоя на коленях. Акробатические упражнения: вертикальное и горизонтальное равновесие на 1 ноге с опорой и без нее.

*Практика:* выполнение упражнений.

**Тема 2.11.** Акробатические упражнения.

*Теория:* акробатические упражнения.

*Практика:* И.п. – сед в группировке – перекат назад и обратно в группировку (3-4 раза) – перекатом на лечь на спину, ноги вперед (в потолок) – разведение ног врозь (3-4 раза), руки на внутренней стороне бедер – перекатом вперед сед в группировку – сед ноги врозь, руки в стороны – наклон вперед, руки вверх (на полу) – держать (3-4 сек) – выпрямиться, сед «по – турецки» - встать через упор присев с опорой руками справа (слева).

**Тема 2.12.** Упражнение на расслабление мышц.

*Теория:* упражнение на расслабление мышц. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища – «Мороженое».

*Практика:* выполнение упражнений.

**Тема 2.13.** Акробатические упражнения.

*Теория:* акробатические упражнения. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, забросить ноги за голову, попытаться достать носочками пол за головой. Упражнение «березка».

*Практика:* выполнение упражнений.

**Тема 2.14.** Дыхательные упражнения.

*Теория:* упражнение на расслабление мышц. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. (Са-фи-Дансе стр. 272)

*Практика:* выполнение упражнений.

## Раздел 3. Пластика

**Тема 3.1.** Упражнения для улучшения мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.

*Теория:* упражнения для улучшения мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.

*Практика:* И.п. – стоя, одну руку, согнутую в локте отвести за спину снизу, вторую сверху через плечо отвести за спину, попытаться соединить пальцы двух рук – сцепиться.

**Тема 3.2.** Упражнение «Змея».

*Теория:* «Змея» .

*Практика:* И.п. – лежа на животе, так чтобы грудная клетка касалась пола, колени прямые, стопы вытянуты или находятся в 1 позиции. Поднять плечи вверх и назад, руки упор на предплечья, прогнуться в пояснице.

**Тема 3.3.** Опора на руки, приподнимание таза.

*Теория:* опора на руки, приподнимание таза.

*Практика:* И.п. – сидя на полу с опорой на руки сзади, ноги согнуты врозь, стопы на полу.

1-4 – приподнять таз и подать его вперед, к пяткам

5-8 – вернуться в и.п.

**Тема 3.4.** Упражнение «Стена».

*Теория:* «Стена».

*Практика:* из и.п. стоя на коленях, руки в стороны, наклониться назад, не приседая на пятки, удержаться несколько секунд.

И.п. – стоя на коленях, прогнуться назад, достать руками пятки.

**Тема 3.5.** Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

*Теория:* упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. «Уголок».

*Практика:* И.п. – сидя, ноги прямые, руки упор сзади

1-4 – приподнять ноги на 45 градусов, руки в стороны.

5-8 – и.п.

**Тема 3.6.** Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.

*Теория:* упражнения на улучшение гибкости позвоночника.

*Практика:* И.п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища.

1-4 – поставить ноги на пол за головой

5-8 – вернуться в и.п.

**Тема 3.7.** Упражнение «Мостик».

*Теория:* «Мостик».

*Практика:* и.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки на пол за плечами.

**Тема 3.8.** Упражнение «Корзиночка».

*Теория:* «Корзиночка».

*Практика:* И.п. – лежа на животе, согнуть ноги в коленях и захватить стопы руками. Удерживать это положение несколько секунд. В положении «корзиночка» повернуться на правый и на левый бок.

**Тема 3.9.** Упражнение «Лодочка».

*Теория:* упражнение на силу мышц разгибателей спины и брюшного пресса: «Лодочка».

*Практика:* И.п. – лежа на животе, руки вверх.

1-6 – прогнуться, держать это положение

7-8 – и.п. – расслабиться.

Из положения «лодочка» качаться на животе, руки вперед.

**Тема 3.10**. Упражнение «Колечко».
*Теория:* «Колечко».
*Практика:* И.п. – лежа на животе. Упираясь на руки прогнуть спину назад. Согнув ноги в коленях, стараться коснуться ногами головы.

## Раздел 4. Танцевально – ритмическая гимнастика

**Тема 4.1.** Танцевальная разминка «Аэробика для Бобика».
*Теория:* танцевальная разминка на середине «Аэробика для Бобика».
*Практика:* выполнение танцевальной разминки.
**Тема 4.2.** Музыкально - ритмические движения «Зарядка».
*Теория:* Музыкально - ритмические движения под музыку «Зарядка» (А-Студио).
*Практика:* выполнение музыкально-ритмических движений.
**Тема 4.3.** Упражнения празднично-торжественного характера.
*Теория:* упражнения празднично-торжественного характера («Военный марш», Г. Свиридов) Са-Фи-Дансе стр.243
*Практика:* выполнение упражнений.
**Тема4.4.** Упражнения танцевально-игрового характера «Три поросенка».
*Теория:* упражнения танцевально-игрового характера «Три поросенка» - Ни кола, ни двора» - поет Клара Румянова; И. Ефремова, Р.Сеф. (Са-Фи-Дансе стр. 255).
*Практика:* выполнение упражнений.
**Тема 4.5.** Упражнения с мячами «Белочка».
*Теория:* упражнения с мячами «Белочка» - песня «Рыжехвостенькой» - В. Шаинский (СА-Фи-Дансе стр.270)
*Практика:* выполнение упражнений.
**Тема 4.6.** Музыкально - ритмические упражнения «Паровоз».
*Теория:* музыкально - ритмические упражнения «Паровоз».
*Практика:* выполнение музыкально-ритмического упражнения.
**Тема 4.7.** Танцевально-беговое упражнение «По секрету всему свету».
*Теория:* танцевально-беговое упражнение «По секрету всему свету» - песня «По секрету всему свету», В. Шаинский, М. Танич. ( Са-Фи-Дансе стр. 280)
*Практика:* выполнение танцевально-беговых упражнений.
**Тема 4.8.** Танцевально - ритмическая разминка «Варенье».
*Теория:* танцевально - ритмическая разминка «Варенье» (музыка из м/ф «Маша и медведь»).
*Практика:* выполнение танцевально-ритмической разминки.
**Тема 4.9.** Танцевально - ритмическая гимнастика «Упражнения с обручем».
*Теория:* танцевально - ритмическая гимнастика «Упражнения с обручем» - песня «Неприятность эту мы переживем», Б. Савельев, А. Хайт. (Са-Фи-Дансе стр.284).
*Практика:* выполнение танцевально-ритмической гимнастики.
**Тема 4.10.** Упражнение «Ванька – встань-ка».
*Теория:* «Ванька – встань-ка».
*Практика:* и.п.- (лежа, в упорах, седах) с элементами акробатики и стретчинга (Песня «Ванька - встань-ка», ансамбль «Рондо»)

**Тема 4.11.** Упражнение «Пластилиновая ворона».
*Теория:* танцевально-образное упражнение с элементами ритмики, танца, бега и прыжков. (Г. Гладков, Э. Успенский, песня «А может быть ворона»)
*Практика:* «Пластилиновая ворона».
**Тема 4.12.** Образно - танцевальная композиция «Чудо - юдо».
*Теория:* образно - танцевальная композиция «Чудо - юдо».
*Практика:* выполнение образно-танцевальной композиции.
**Тема 4.13.** *:* Образно - танцевальная композиция «Зайцы жгут».
*Теория:* образно - танцевальная композиция «Зайцы жгут».
*Практика:* выполнение образно-танцевальной композиции.
**Тема 4.14.** Танцевально - ритмическая гимнастика «Банана мама».
*Теория:* танцевально - ритмическая гимнастика «Банана мама».
*Практика:* выполнение танцевально-ритмической гимнастики.
**Тема 4.15.** Образно - танцевальная композиция «Ладошки».
*Теория:* образно - танцевальная композиция «Ладошки».
*Практика:* выполнение образно-танцевальной композиции.

**Раздел 5. Танцы – 18 часов.**

**Тема 5.1.** Танцевальные элементы: маленькая и большая «гармошка».
*Теория:* танцевальные элементы: маленькая и большая «гармошка».
Хореографические упражнения: положения в парах, кружения разными способами: подскоками, взявшись под локти.
*Практика:* ритмический танец – «Танец с хлопками» (СА-Фи-Дансе стр.231)
**Тема 5.2.** Танцевальные элементы: поочередное пружинное движение ногами.
*Теория:* танцевальные элементы: поочередное пружинное движение ногами.
Хореографические упражнения: положения в парах, кружения разными способами: подскоками, взявшись под локти.
*Практика:* ритмический танец – «Слоненок» (СА-Фи-Дансе стр.236)
**Тема 5.3.** *:* Танцевальные элементы: «маленькая и большая «гармошка».
*Теория:* танцевальные элементы: маленькая и большая «гармошка».
Хореографические упражнения: положения в парах, кружения разными способами: подскоками, взявшись под локти.
*Практика:* ритмический танец – «» (СА-Фи-Дансе стр.231)
**Тема 5.4.** *:* Танцевальные элементы: маленькая и большая «гармошка».
*Теория:* танцевальные элементы: «маленькая и большая «гармошка».
Хореографические упражнения: положения в парах, кружения разными способами: подскоками, взявшись под локти.
*Практика:* ритмический танец – «Попрыгунчики» (Топ, топ – каблучок ч.2 стр. 12)
**Тема 5.5.** Танцевальные элементы: поочередное пружинное движение ногами.
*Теория:* танцевальные элементы: поочередное пружинное движение ногами в стойке врозь, шаг кадрили.

Хореографические упражнения: «открывание» руки в сторону и на пояс, выставление ноги вперед и на пояс. Выставление ноги вперед, в сторону, назад и в сторону на носок – «крестом».

*Практика:* ритмический танец – «Детская кадриль» (Топ,топ–каблучок ч.2 стр. 16)

**Тема 5.6.** Танцевальные элементы: нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны.

*Теория:* танцевальные элементы: нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны.

Хореографические упражнения: русский поклон, наклоны туловища.

*Практика:* ритмический танец – «Полька тройками» (СА-Фи-Дансе стр.245)

**Тема 5.7.** Танцевальные элементы: топающий шаг, шаг кадрили.

*Теория:* танцевальные элементы: топающий шаг, шаг кадрили.

Хореографические упражнения: положения в парах, кружения разными способами: подскоками, взявшись под локти.

*Практика:* ритмический танец – «Трик, трик, трик»-Шотландская полька (Потанцуй со мной дружок, стр. 12)

**Тема 5.8.** Танцевальные элементы: маленькая и большая «гармошка».

*Теория:* танцевальные элементы: маленькая и большая «гармошка».

Хореографические упражнения: положения в парах – «Воротики».

*Практика:* ритмический танец – «Веселый квадрат» (Потанцуй со мной дружок, стр. 6)

**Тема 5.9.** Танцевальные элементы: нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны.

*Теория:* танцевальные элементы: нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание с поворотом», «елочка».

Хореографические упражнения: Позиции рук в парах: «воротики», «саночки», «лодочка».

*Практика:* ритмический танец – «Московский рок» (СА-Фи-Дансе стр.248)

**Тема 5.10.** Танцевальные элементы: топающий шаг вперед, топающий шаг назад.

*Теория:* танцевальные элементы: топающий шаг вперед, топающий шаг назад, вытянувши руки вперед, чуть согнув колени.

Хореографические упражнения: Позиции рук в парах: «вертушка», «звездочка»

*Практика:* ритмический танец – «Моталочка»» (Потанцуй со мной дружок, стр. 12)

**Тема 5.11.** Комбинация из изученных шагов.

*Теория:* Танцевальные элементы: комбинация из изученных шагов.

И.п. – круг, сцепление за руки

А. 1-8 – четыре русских попеременных шага по линии танца вправо.

Б. 1-8 – четыре русских шага «припадание» правым боком пол линии танца – вправо.

В. 1-8 –четыре русских «припадание» с поворотом направо на 360 градусов, руки в стороны и за спину.

Г. Повторить В, только три русских шага – «припадаание», в конце русский поклон.

*Практика:* хореографические упражнения: движение по линии танца, против хода, в колонне по диагонали, в шеренге, взявшись за руки.

Ритмический танец – «В стиле кантри» (Потанцуй со мной дружок, стр. 12)

**Тема 5.12.** Танцевальные элементы: хороводные шаги.

*Теория:* танцевальные элементы: хороводные шаги (топающий – топотущки, перетопы), дробный шаг.

Хореографические упражнения: исходные положения рук: «поясок», «Кулачки на бочок», «полочка», «юбочка», «фартучек», за спиной.

*Практика:* ритмический танец – «Танец со стульями», «Чунга – чанга»

**Тема 5.13.** Танцевальные элементы: основные шаги русского танца.

*Теория:* танцевальные элементы: основные шаги русского танца «ковырялочка», «тройной притоп».Хореографические упражнения: позиции рук в парах: «стрелка», «воротики», «плетень», «бантик», «саночки».

*Практика:* ритмический танец – «Петербурская кадриль» (Топ, топ – каблучок ч.2 стр. 20)

**Тема 5.14.** Основные движения русского танца.

*Теория:* танцевальные элементы: нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны.

Хореографические упражнения: «Открывание» руки в сторону и на пояс. Выставление ноги – «носок – пятка» вперед и в сторону. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге.

*Практика:* ритмический танец – «Спенк» - музыка в ритме диско (СА-Фи-Дансе стр.248)

**Тема 5.15.** Различные комбинации из изученных шагов.

*Теория:* танцевальные элементы: различные комбинации из изученных шагов.

Хореографические упражнения: соединение изученных упражнений в танцевальные комбинации.

*Практика:* ритмический танец – «Танец с обручами».

**Тема 5.16.** Основные движения танца «Полонез».

*Теория:* танцевальные элементы: основные движения танца «Полонез» - шаги, вальсовый шаг.

Хореографические упражнения:

*Практика:* ритмический танец – «Полонез» (СА-Фи-Дансе стр.283)

**Тема 5.17.** Комбинации из изученных шагов.

*Теория:* танцевальные элементы: комбинации из изученных шагов.

Хореографические упражнения: соединение изученных упражнений в танцевальные комбинации

*Практика:* ритмический танец – «Божья коровка» - песня «Лети, коровка божья», поет Т. Буланова (СА-Фи-Дансе стр.283)

**Тема 5.18.** Комбинации из изученных шагов.

*Теория:* танцевальные элементы: комбинации из изученных шагов.

Хореографические упражнения: соединение изученных упражнений в танцевальные комбинации.
*Практика:* ритмический танец – «Танец с конфетами».

### 1.4.Ожидаемые результаты

*К концу обучения дети дошкольного возраста смогут:*

-хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр;
-выполнять самостоятельно специальные упражнения для согласования движения с музыкой;
-владеть основами хореографических упражнений этого года обучения.
- исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике; движения под музыку;
-передавать свой опыт младшим детям, организовывать игровое общение с другими детьми;
- импровизировать с использованием оригинальных и разнообразных движений.

## Раздел 2. Комплекс организационно -педагогических условий

### *2.1. Календарный учебный график*

При предоставлении дополнительных образовательных услуг сохраняется установленный режим работы МАДОУ № 241 «Детский сад комбинированного вида».

Время занятий дополнительных образовательных услуг соответствует возрастным и индивидуальным особенностям ребенка. Режим занятий дополнительных услуг устанавливается дошкольным образовательным учреждением.

Начало занятий в учебном году – 1 октября.

Окончание занятий в учебном году – 31 мая.

В летний период дополнительные образовательные услуги не оказываются.

### Календарный учебный график

**Первый год обучения**

| Название разделов | Количество часов | | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|
| | всего | теория | практика | |
| **Октябрь** | | | | |
| **Раздел «Ритмика»** | 8 | 0,6 | 7,4 | занятие |
| **Ноябрь** | | | | |
| **Раздел «Ритмика»/ «Гимнастика»** | 2/ 6 | 0,6 | 7,4 | занятие |
| **Декабрь** | | | | |
| **Раздел «Гимнастика»** | 8 | 0,6 | 7,4 | занятие |
| **Январь** | | | | |
| **Раздел «Пластика»** | 6 | 0,6 | 5,4 | занятие |
| **Февраль** | | | | |
| **Раздел «Пластика»/«Танцевально-ритмическая гимнастика»** | 4/4 | 0,6 | 7,4 | занятие |
| **Март** | | | | |
| **Раздел «Танцевально-ритмическая гимнастика»** | 9 | 0,7 | 8,3 | занятие |
| **Апрель** | | | | |
| **Раздел «Танцевально-ритмическая гимнастика»/ «Танец»** | 2/6 | 0,6 | 7,4 | занятие |
| **Май** | | | | |
| **Раздел «Танец»** | 9 | 0,7 | 8,3 | открытое занятие |
| **Всего** | **64** | **5,0** | **59** | |

**Календарный учебный график**

**Второй год обучения**

| Название разделов | Количество часов | | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|
| | всего | теория | практика | |
| **Октябрь** | | | | |
| **Раздел «Ритмика»** | 7/1 | 0,6 | 7,4 | занятие |
| **Ноябрь** | | | | |
| **Раздел «Гимнастика»** | 8 | 0,6 | 7,4 | занятие |
| **Декабрь** | | | | |
| **Раздел «Гимнастика»/ «Пластика»** | 5/4 | 0,7 | 8,3 | занятие |
| **Январь** | | | | |
| **Раздел «Пластика»** | 6 | 0,6 | 5,4 | занятие |
| **Февраль** | | | | |
| **Раздел «Танцевально-ритмическая гимнастика»** | 8 | 0,6 | 7,4 | занятие |
| **Март** | | | | |
| **Раздел «Танцевально-ритмическая гимнастика»/ «Танец»** | 7/1 | 0,6 | 7,4 | занятие |
| **Апрель** | | | | |
| **Раздел «Танец»** | 8 | 0,6 | 7,4 | занятие |

| Май | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Раздел «Танец»** | 9 | 0,7 | 8,3 | открытое занятие |
| **Всего** | **64** | **5,0** | **59** | |

## 2.2. Условия реализации программы

***Материально-техническое обеспечение*** включает:

- хорошо освещаемое помещение;
- музыкальный центр; CD – диски;
- стулья;
- стеллажи напольные;
- гимнастические коврики, гимнастические палки, гимнастические скакалки, мячи, скакалки простые, обручи, ленты.

***Информационное обеспечение***: интернет – источники.

***Кадровое обеспечение:*** программу может реализовывать педагог со средним специальным или высшим образованием, в соответствии с занимаемой должностью.

## 2.3.Формы аттестации

*Основные диагностические методы:*

- наблюдение за деятельностью детей; выступления на спортивных и праздничных мероприятиях.

*Формы проведения педагогической диагностики:*

- индивидуальная
- подгрупповая

## 2.4. Оценочные материалы

Диагностика педагогического процесса с целью оптимизации образовательного процесса по формированию двигательных навыков проводится 1 раз в год в конце учебного года.

Мониторинг позволяет определить уровень формирования двигательных навыков и умений у детей дошкольного возраста. Только совместными усилиями педагогов, родителей можно достичь хороших результатов.

## 2.5. Методические материалы

**Структура занятия.** Структура занятия по ритмопластике – общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

I. *Подготовительная часть* занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика *(строевые, общеразвивающие упражнения)*; ритмика; музыкально – подвижные игры; танцы *(танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы)*; танцевально - ритмическая гимнастика.

II. *Основная часть* занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические и бальные танцы, пластика.

III. *Заключительная часть* занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

**Принципы работы по организации занятий по ритмопластике:**

***1.Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок.*** Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим « отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты

***2.Систематичность.*** Все занятия происходят регулярно. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.

***3.Вариативность.*** Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

***4.Наглядность.*** Это показ руководителем определенных упражнений и использование различных шапочек и спортивного инвентаря.

***5.Доступность.*** Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

***6.Закрепление навыков.*** Это выполнение упражнений на повторных занятиях.

***7.Индивидуализация.*** Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.

**Требования к подбору музыки.**

Подбирая музыку, необходимо стремиться к тому, чтобы она отвечала требованиям высокой художественности, воспитывала вкус ребенка, обогащала его разнообразными музыкальными впечатлениями и при этом вызывала моторную реакцию, была удобной для двигательных упражнений. Длительностью 3 – 4 минуты. Музыкальные произведения должны быть разнообразными по жанру (плясовые, колыбельные, песни, маршевые мелодии) и по характеру (веселые, задорные, спокойные, грустные, шутливые, торжественные, изящные и т.д.). Разнообразие музыкальных жанров и стилей развивает кругозор детей, воспитывает у них интерес к музыкальному искусству, формирует художественный вкус. Для занятий лучше брать музыку без слов – инструментальную или караоке для детей и взрослых, чтобы был четкий ритм и удобный темп для выполнения движений.

**Требования к подбору движений.**

В ритмопластике и ритмической гимнастике движения должны соответствовать музыке, а также быть:

· доступными;

· понятными;

· разнообразными, нестереотипными.

**Методы и приемы:**

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения упражнений, использование наглядных пособий и зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь педагога);
- объяснения, пояснения, указания;
- словесные указания.
- слушание музыкальных произведений;
- выполнение и повторение упражнений без изменений и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме.
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

## 2.6.Список литературы

**Список литературы для педагога:**


1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии. [Текст]/ Т.К. Барышникова. – М.: Рольф, 1999. – 272с.
2. Бекина, С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет [Текст] / С.И. Бекина. – М., 1983.
3. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). [Текст]/ А.И. Буренина. Санкт-Петербург, 2000. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000. – 220с.
4. Зарецкая, Н.В., Роот З. Танцы в детском саду. [Текст] / Н.В. Зарецкая, З. Роот. – М.: Айрис – пресс, 2008. – 112с.
5. Затямина, Т.А., Стрепетова, Л.В. Музыкальная ритмика [Текст]: учебно-методическое пособие. / Т.А. Затямина, Л.В. Стрепетова. – М.: Издательство «Глобус», 2009. – 112с.
6. Каплунова, И.М., Новоскольцева И.А. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей [Текст]: учебно-методическое пособие. / И.М. Каплунова, И.А. Новоскольцева. – СПб.: «Композитор», 2005. – 74с.
7. Каплунова, И.М., Новосельцева И.А., Алексеева И.В. Топ – топ, каблучок: Танцы в детском саду. [Текст]: пособие для музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений. / И.М. Каплунова, И.А. Новосельцева, И.В. Алексеева. – Санкт – Петербург.:Издательство: «Композитор», 2000. –82с.
8. Кряж, В.Н., Ветошкина Э.В., Боровская Н.А. Гимнастика. Ритм. Пластика.[Текст]/ В.Н. Кряж, Э.В. Ветошкина, Н.А. Боровская.– Минск: Полымя, 1987. – 175с.
9. Лисицкая, Т. Пластика, ритм.[Текст] / Т. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 160с.
10. Лифиц, И.В. Ритмика.[Текст]: Учебное пособие. / И.В. Лифиц– М.: Академия, 1999. – 224с.
11. Нестерюк, Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. [Текст] /Т.В. Нестерюк. – М.: Издательство «ДТД», 1993. – 32с.
12. Пустовойтова, М.Б. Ритмика для детей 3-7лет.[Текст]: учебно-методическое пособие. / М.Б. Пустовойтова. - М.: Гуманитар.изд. Центр ВЛАДОС, 2008. – 182с.

13. Ротэрс, Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика [Текст]: учебное пособие. / Т.Т. Ротэрс. – М.: Просвещение, 1989. – 175с.
14. Фирилева, Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей [Текст]: учебно – методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – Санкт – Петербург.:СПб.; «Детство –ПРЕСС», 2000. – 321с.

**Список литературы для родителей:**

1.Нестерюк, Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. [Текст] /Т.В. Нестерюк. – М.: Издательство «ДТД», 1993. – 32с.
2. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии. [Текст]/ Т.К. Барышникова. – М.: Рольф, 1999. – 272с.