Администрация Колыванского района Новосибирской области  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Колыванский детский сад «Светлячок»

Рассмотрена на заседании

педагогического совета

26 августа 2020г. протокол №1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 26 августа 2020г. №38

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 26 августа 2020г. №38

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«Са-Фи-Дансе»

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель:

Кадникова В.С.

инструктор по физической культуре

Р.п. Колывань, 2020

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

**Старший воспитатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г.**

СОДЕРЖАНИЕ

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

1.1 Пояснительная записка……………………………………………………………..

1.2 Цель и задачи программы…………………………………………………………..

1.3 Содержание программы…………………………………………………………….

1.4 Планируемые результаты…………………………………………………………...

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

2.1 Календарный учебный график……………………………………………………..

2.2 Условия реализации программы…………………………………………………...

2.3 Формы аттестации…………………………………………………………………..

2.4 Оценочный материал……………………………………………………………….

2.5 Методические материалы…………………………………………………………..

**3. Список литературы………………………………………………………………...**

**4. Приложения ………………………………………………………………………...**

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик программ**

**1.1 Пояснительная записка**

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

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

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является танцевальная гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности — античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба ее компонента — гимнастика и ритмический танец.

В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных — это танцевально-игровая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально - игровой гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи -Дансе» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на два года обучения — с пяти до семи лет.

В программе «Са-Фи-Дансе» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Программа по танцевально-игровой гимнастике рассчитана на детей дошкольного возраста 5-7 лет.

Новизна программы заключается в том, что она создана с учетом специфики образовательного процесса в детском саду. Программа ставит перед собой задачи не только достичь правильного хореографического исполнения, но и раскрыть пластическую выразительность и органику у воспитанников. Программа гибко реагирует на специфику и учитывает тематику основного образовательного процесса за счет подбора, упражнений, репертуара, насыщенности и темпоритма проведения занятий, анализа уже имеющихся навыков у детей.

Программа адресована воспитанникам МБДОУ «Колыванский детский сад «Светлячок» от 5 до 7 лет. Для обучения принимаются все желающие.

Объём программы – 64 часа.

Срок освоения программы: 2 года.

Форма обучения: очная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурной направленности «Са-Фи-Дансе» является программой стартового (ознакомительного) уровня физкультурно-спортивной направленности и может сориентировать детей на дальнейшее обучение по программе базового уровня.

Группы формируются из обучающихся одного возраста.

Режим занятий. Продолжительность одного академического часа: старшая группа-25 минут; подготовительная группа - 30 минут. Перерыв между занятиями - 15 минут. Общее количество часов в неделю - 1 час.

Форма реализации образовательной программы:традиционная модель реализации программы, которая представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение 2 лет в одной образовательной организации.

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:**

Создание условий для развития двигательной сферы детей, освоения танцевальных навыков в соответствии с возрастными возможностями, формирование мотивации к занятиям танцами средствами танцевально- игровой гимнастки.

**Задачи обучения:**

* Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
* Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
* Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
* Функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
* Развивать чувство ритма, музыкального слуха, памяти, умение согласовывать движения с музыкой4
* Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
* Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
* Повышать интерес к физкультурным занятиям.

**1.3 Содержание программы**

**1.3.1 Учебный план**

Первый год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/  контроля |
| всего | теория | практика |
| 1 | Занятие 1-2 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 2 | Занятие 3-4 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 3 | Занятие 5-6 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 4 | Занятие 7 | 1 |  | 1 | Наблюдение |
| 5 | Занятие 8 Сюжет «Путешествие на Северный полюс» | 1 |  | 1 | Выступление |
| 6 | Занятие 9-10 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 7 | Занятие 11-12 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 8 | Занятие 13-14 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 9 | Занятие 15 | 1 |  | 1 | Наблюдение |
| 10 | Занятие 16 Сюжет «Пограничники» | 1 |  | 1 | Выступление |
| 11 | Занятие 17-18 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 12 | Занятие 19-20 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 13 | Занятие 21-22 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 14 | Занятие 23 | 1 |  | 1 | Наблюдение |
| 15 | Занятие 24 Сюжет «Путешествие в Спортландию» | 1 |  | 1 | Выступление |
| 16 | Занятия 25-26 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 17 | Занятие 27-28 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 18 | Занятие 29 | 1 |  | 1 | Наблюдение |
| 19 | Занятие 30 Сюжет «Маугли» | 1 |  | 1 | Выступление |
| 20 | Занятие 31-32 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 21 | Занятие 33-34 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 22 | Занятие 35-36 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 23 | Занятие 37 | 1 |  | 1 | Наблюдение |
| 24 | Занятие 38 Сюжет «Цветик-семицветик» | 1 |  | 1 | Выступление |
| 25 | Занятие 39-40 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 26 | Занятие 41-42 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 27 | Занятие 43 | 1 |  | 1 | Наблюдение |
| 28 | Занятие 44 Сюжет «Искатели клада» | 1 |  | 1 | Выступление |
| 29 | Занятие 45-46 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 30 | Занятие 47-48 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 31 | Занятие 49-50 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 32 | Занятие 51-52 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 33 | Занятие 53 | 1 |  | 1 | Наблюдение |
| 34 | Занятие 54 Сюжет «Клуб веселых человечков» | 1 |  | 1 | Выступление |
| 35 | Занятие 55-56 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 36 | Занятие 57-58 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 37 | Занятие 59-60 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 38 | Занятие 61 | 1 |  | 1 | Наблюдение |
| 39 | Занятие 62 Сюжет «Приходи сказка» | 1 |  | 1 | Выступление |
| Итого | | 62 |  | 62 |  |

Второй год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/  контроля |
| всего | теория | практика |
| 1 | Занятие 1-2 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 2 | Занятие 3-4 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 3 | Занятие 5-6 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 4 | Занятие 7-8 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 5 | Занятие 9 Сюжет «Охотники за приключениями» | 1 |  | 1 | Выступление |
| 6 | Занятие 10 | 1 |  | 1 | Наблюдение |
| 7 | Занятие 11-12 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 8 | Занятие 13-14 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 9 | Занятие 15-16 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 10 | Занятие 17-18 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 11 | Занятие 19-20 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 12 | Занятие 21 «Сюжет морские учения» | 1 |  | 1 | Выступление |
| 13 | Занятие 22 | 1 |  | 1 | Наблюдение |
| 14 | Занятие 23-24 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 15 | Занятие 25-26 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 16 | Занятия 27 | 1 |  | 1 | Наблюдение |
| 17 | Занятие 28 Сюжет «Россия родина моя!» | 1 |  | 1 | Выступление |
| 18 | Занятие 29-30 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 19 | Занятие 31-32 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 20 | Занятие 33-34 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 21 | Занятие 35 | 1 |  | 1 | Наблюдение |
| 22 | Занятие 36 Сюжет «Королевство волшебных мячей» | 1 |  | 1 | Выступление |
| 23 | Занятие 37-38 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 24 | Занятие 39-40 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 25 | Занятие 41-42 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 26 | Занятие 43-44 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 27 | Занятие 45-46 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 28 | Занятие 47 | 1 |  | 1 | Наблюдение |
| 29 | Занятие 48 Сюжет «Спортивный фестиваль» | 1 |  | 1 | Выступление |
| 30 | Занятие 49-50 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 31 | Занятие 51-52 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 32 | Занятие 53 Сюжет «Путешествие в маленькую страну» | 1 |  | 1 | Выступление |
| 33 | Занятие 54 | 1 |  | 1 | Наблюдение |
| 34 | Занятие 55-56 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 35 | Занятие 57-58 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 36 | Занятие 59-60 | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 37 | Занятие 61 Сюжет «Путешествие в Играй-город» | 1 |  | 1 | Выступление |
| 38 | Занятие 62 | 1 |  | 1 | Наблюдение |
| Итого | | 62 |  | 62 |  |

**1.2.3 Содержание учебного плана**

**Первый год обучения**

**Занятие 1-2.** Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Музыкально-подвижная игра для закрепления строевых действий и приемов. Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам. Общеразвивающие упражнения без предметов: комбинированные упражнения в стойках. Бальный танец «Конькобежцы». Игропластика: специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях «Игра по станциям». Упражнения на расслабление мышц: посегментное расслабление руками на различное количество счетов. Музыкальная игра на определение характера музыкального произведения.

**Занятие 3-4.** Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам. Общеразвивающие упражнения без предметов: комбинированные упражнения в стойках; комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Акробатические упражнения: переход из седа в упор стоя на коленях. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевальные шаги: шаг галоп вперед и в сторону. Бальный танец «Конькобежцы». Игропластика: специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях «Игра по станциям». Упражнения на расслабление мышц: свободное раскачивание рук при поворотах туловища.

**Занятие 5-6.** Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам. Общеразвивающие упражнения без предметов: комбинированные упражнения в стойках; комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Акробатические упражнения: переход из седа в упор стоя на коленях. Группировка в приседе на пятках. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевальные шаги: шаг галоп вперед и в сторону. Музыкально-подвижная игра «Волк во рву». Упражнения на расслабление мышц: расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Игровой стрейчинг: «Морская звезда», «Волна», «Смешной клоун», «Гора», «Жучок».

**Занятие 7.** Строевые упражнения: построение в шеренгу, перестроение из шеренги в несколько уступами по ориентирам. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка». Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону. Бальный танец «Конькобежцы». Музыкально-подвижная игра «Волк во рву». Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

**Занятие 8.** Сюжет «Путешествие на Северный полюс».

**Занятие 9-10.** Строевые упражнения: построение в шеренгу. Повороты направо, налево по распоряжению. Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки, шаг с подскоком. Ритмический танец: «Полька». Музыкально-подвижная игра «Волк во рву». Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка». Упражнения на расслабление мышц дыхательные: дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. Игровой стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Жучок», «Самолет».

**Занятие 11-12.** Строевые упражнения: построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!» Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки, шаг с подскоком. Ритмический танец: «Полька». Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка». Упражнения на расслабление мышц: свободное раскачивание руками при поворотах туловища.

**Занятие 13-14.** Строевые упражнения: построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!» Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки, шаг с подскоком. Ритмический танец: «В ритме польки». Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативом.

**Занятие 15.** Строевые упражнения: построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!» Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на пояс и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Перевод рук из одной позиции в другую. Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки. Ритмический танец: «В ритме польки», «Модный рок». Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник». Упражнения расслабление мышц: потряхивание ногами в положении стоя. Игровой стрейчинг: «Морская звезда», «Смешной клоун», «Цветок», «Змея», «Жучок», «Морская звезда».

**Занятие 16.** Сюжет «Пограничники».

**Занятие 17-18.** Строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты направо, налево по распоряжению. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Хореографические упражнения: танцевальные позиции рук: на пояс и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком у опоре. Перевод рук из одной позиции в другую. Ритмический танец: «Модный рок». Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка», «Всадник» Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом. Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения.

**Занятие 19-20.** Строевые упражнения: Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Ритмический танец: «Модный рок». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка-пастух». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом. Игровой стрейчинг: «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка».

**Занятие 21-22.** Строевые упражнения: Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию. Танцевальные шаги: пружинистые движения ногами на полуприседе. «Кик» - движение. Бальный танец «Падеграс». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка-пастух». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом. В конце урока потряхивание пальцами рук.

**Занятие 23**. Строевые упражнения: Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию. Танцевальные шаги: пружинистые движения ногами на полуприседе. «Кик» - движение. Бальный танец «Падеграс». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка-пастух», «Зарядка», «Всадник». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом. В конце урока потряхивание пальцами рук. Игровой стрейчинг: «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка».

**Занятие 24.** Сюжет «Путешествие в Спортландию».

**Занятие 25-26.** Строевые упражнения: Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Музыкально-подвижная игра «Волк во рву». Танцевальные шаги: русский попеременный шаг, шаг с притопом, русский шаг «припадание». Бальный танец «Падеграс». Танцевально-ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок» - танцевально-беговое упражнение. Упражнения на расслабление: потряхивание ногами в положении стоя. Игровой стрейчинг: «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка», «Смешной клоун», «Звезда», «Солнечные лучики», «Вафелька».

**Занятие 27-28.** Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!» Танцевальные шаги: русский попеременный шаг, шаг с притопом, русский шаг «припадание». Ритмический танец: «Макарена». Танцевально-ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок» - танцевально-беговое упражнение. Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча в положении сидя в образно-игровой форме. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: потряхивание ногами в положении стоя, дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

**Занятие 29.**Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!». Танцевальные шаги: русский попеременный шаг, шаг с притопом, русский шаг «припадание». Ритмический танец: «Макарена». Танцевально-ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок» - танцевально-беговое упражнение. Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча в положении сидя в образно-игровой форме. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: потряхивание ногами в положении стоя, дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

**Занятие 30.** Сюжет «Маугли».

**Занятие 31-32**. Игроритмика: выполнение ходьбы по кругу на каждый счет и через счет. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Общеразвивающие упражнения с предметами: основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками. Акробатические упражнения: группировка в приседе и седее на пятках. Перекаты вправо – влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Ритмический танец: «Русский хоровод». Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Игровой стрейчинг: «Волк», Дуб», «Ручей», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка».

**Занятие 33-34.** Игроритмика: выполнение бега по кругу на каждый счет и через счет – небольшими прыжками с ноги на ногу («по кочкам»). Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Общеразвивающие упражнения с предметами: основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками. Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака». Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Ритмический танец: «Русский хоровод». Игровой стрейчинг: «Волк», Дуб», «Ручей», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка».

**Занятие 35-36.** Игроритмика: выполнение движений туловищем в различном темпе. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Общеразвивающие упражнения с предметами: основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками. Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака». Ритмический танец: «Травушка-муравушка». Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Упражнения на расслабление мышц: свободный вис на гимнастической стенке.

**Занятие 37.** Строевые упражнения: перестроение в шеренгу. Размыкание по ориентирам. Игроритмика: выполнение движений туловищем в различном темпе. Ритмический танец: «Травушка-муравушка». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака». Музыккально-подвижная игра «Пятнашки». Упражнения на расслабление мышц: свободный вис на гимнастической стенке. Игровой стрейчинг: «Волк», Дуб», «Ручей», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка».

**Занятие 38.** Сюжет «Цветик - семицветик».

**Занятие 39-40.** Строевые упражнения: построение в шеренгу по звуковому сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения. Танцевальные шаги: комбинации на изученных танцевальных шагах. Танец «Кик». Танцевально-ритмическая гимнастика «Бег по кругу». Игропластика: комплексы упражнений на развитие силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание правой рукой левой ключицы и наоборот. Поочередными круговыми движениями рук поглаживание и растирание груди. Упражнения на расслабление мышц: двигательные упражнения на имитационных и образных движениях «Волны шипят».

**Занятие 41-42.** Строевые упражнения: построение в шеренгу. Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно. Музыкально-подвижная игра на определение динамики музыкального произведения. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию. Ритмический танец: «Давай танцуй». Танцевально-ритмическая гимнастика «Бег по кругу». Игровой самомассаж: поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

**Занятие 43.** Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения «Мальчики пляшут, девочки танцуют». Ритмический танец: «Давай танцуй!». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака», «Бег по кругу». Игровой самомассаж: поглаживание и растирание ступни, голени и бедра в положении сидя, в образно-игровой форме. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях «Ныряние».

**Занятие 44.** Сюжет «Искатели клада».

**Занятие 45-46.** Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну и круг по звуковому сигналу. Музыкально-подвижная игра для закрепления навыка построения в шеренгу, колонну и круг. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек перед выполнением ритмического танца. Ритмический танец: «Современник». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака, «Бег по кругу». Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. Игровой стрейчинг: «Волк», Дуб», «Ручей», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка».

**Занятие 47-48.** Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам».Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Общеразвивающие упражнения в стойках. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Прыжки на двух ногах с речитативом. Акробатические упражнения: группировка в приседе и седее на пятках с опорой о предплечьях. Переход из седа в упор стоя на коленях. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков; реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию. Ритмический танец: «Современник». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание ногами в положении стоя. Упражнения на осанку в седее и седее «по-турецки». Игровой стрейчинг: «Волк», Дуб», «Ручей», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка», «Восток».

**Занятие 49-50.** Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге. Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам». Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка!». Ритмический танец: «Современник». Креативная гимнастика: музыкально-творческие игры на упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Бег по кругу». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание ногами в положении стоя. Упражнения на осанку в седее и седее «по-турецки». Игровой стрейчинг: «Волк», Дуб», «Ручей», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка», «Восток».

**Занятие 51-52.** Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге. Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам». Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки, удары ногой на сильные и слабые доли такта. Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Ритмический танец: «Артековская полька». Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка!». Креативная гимнастика: музыкально-творческие игры на упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Бег по кругу». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативом. Упражнения на расслабление мышц: потряхивание пальцами рук.

**Занятие 53.** Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге. Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам». Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Гимнастическое дирижирование. Ритмический танец: «Артековская полька». Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Танцевально-ритмическая гимнастика «»Приходи, сказка!». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативом. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях**.**

**Занятие 54.** Сюжет «Клуб веселых человечков»

**Занятие 55-56.** Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно. Музыкально-подвижная игра для закрепления навыка построения в шеренгу, колонну и круг. Ритмический танец: «Русский хоровод». Танцевально-ритмическая гимнастика «Черный кот». Игропластика: специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя. Упражнения на расслабление мышц: посегментное расслабление рук на различное количество счетов.

**Занятие 57-58.** Строевые упражнения: построение в шеренгу. Подвижная игра «Гулливер и лилипуты». Танцевальные шаги – танец «кик». Ритмические танцы: «Русский хоровод», «Макарена». Игропластика: комплексы упражнений на развитие силы и гибкости. Упражнения на расслабление мышц: посегментное расслабление рук на различное количество счетов.

**Занятие 59-60.** Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно. Музыкально-подвижная игра «Гулливер и лилипуты». Бальный танец «Падеграс». Ритмический танец: «Давай танцуй!». Танцевально-ритмическая гимнастика «Черный кот». Игропластика: комплексы упражнений для развития силы и гибкости в образных и двигательных действиях и заданиях. Дыхательные упражнения: имитационные и образные движения.

**Занятие 61.** Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим игровым способом. Креативная гимнастика: специальные задания «Танцевальный вечер». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка», «Четыре таракана и светчок», «Приходи, сказка!», «Черный кот». Музыкально-подвижная игра «Музыкальные змейки». Игровой самомассаж: поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме. Дыхательные упражнения: имитационные и образные движения. Игровой стрейчинг: «Восток», «Черепашка», «Веточка», «Слоник», «Морская звезда», «Жучок», «Волна», «Гора».

**Занятие 62** Сюжет «Приходи сказка».

**Второй год обучения**

**Занятие 1-2.** Строевые упражнения: строевые приемы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» при шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Игроритмика: ходьба на каждый счет, хлопки через счет и размыкание по ориентирам. Ритмический танец: «Танец с хлопками». Общеразвивающие упражнения без предметов: повторить общеразвивающие упражнения для младшей и средней группы. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими упражнениями. Основные движения туловищем и головой, сочетая с другими движениями. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Танцевальные шаги: поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Музыкально-подвижная игра по ритмике «Дирижер-оркестр». Упражнения на расслабление мышц: посегментное расслаблении из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине.

**Занятие 3-4.** Строевые упражнения: строевые приемы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» при шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Игроритмика: ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое с одновременным поворотом в сцеплении за руки по ориентирам. Размыкание колонн на вытянутые руки и в стороны. Ритмический танец: «Танец с хлопками». Общеразвивающие упражнения: повторить общеразвивающие упражнения для младшей и средней группы. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими упражнениями. Основные движения туловищем и головой, сочетая с другими движениями. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Прыжки на двух и одной ноге, с ноги на ногу.Акробатические упражнения: комбинация из пройденных элементов «Ванька – Встанька». Музыкально-подвижная игра «Трансформеры». Упражнения на расслабление мышц: посегментное расслаблении из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине.

**Занятие 5-6.** Строевые упражнения: строевые приемы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» при шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание. Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного музыкального размера. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое с одновременным поворотом в сцеплении за руки вперед и в стороны. Общеразвивающие упражнения без предмета по типу «Зарядка». Ритмический танец: «Слоненок». Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях с речитативом. Музыкально-подвижная игра по ритмике «Дирижер-оркестр». Упражнения на расслабление мышц: расслабление всего тела, лежа на спине.

**Занятие 7-8.** Строевые упражнения: строевые приемы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» при шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание. Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного музыкального размера. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое с одновременным поворотом в сцеплении за руки вперед и в стороны. Общеразвивающие упражнения без предмета по типу «Зарядка». Ритмический танец: «Слоненок». Игропластика: специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Музыкально-подвижная игра «Транформеры». Упражнения на расслабление мышц: посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине, ноги вперед. Расслабление всего тела лежа на спине. Свободное дыхание.

**Занятие 9.** Сюжет «Охотники за приключениями».

**Занятие 10.** Строевые упражнения: строевые приемы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» при шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание. Музыкально-подвижная игра по ритмике на различие силы (динамики) звука «Круг и кружочки». Общеразвивающие упражнения без предмета по типу «Зарядка». Хореографические упражнения: «Открывание» руки в стороны и на пояс, выставление ноги вперед, в сторону, назад и в сторону на носок – «крестом», стоя боком к опоре. Танцевальные шаги: поочередное пружинное движение ногами в стойке врозь. Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш». Упражнение на расслабление: свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя на одной ноге боком.

**Занятие 11-12.** Строевые упражнения: музыкально-подвижная игра по ритмике «Дирижер-оркестр». Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер ¾. Хореографические упражнения: «Открывание» руки в стороны и на пояс, выставление ноги вперед, в сторону, назад и в сторону на носок – «крестом», стоя боком к опоре. Наклоны туловища, стоя спиной и боком. Русский поклон. Танцевальные шаги: нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Ритмический танец: «Полька тройками». Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш». Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Упражнение на расслабление: свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя на одной ноге боком.

**Занятие 13-14**. Строевые упражнения: упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание: «летает – не летает», «съедобно – несъедобно». Игроритмика: ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка; хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Музыкально-подвижная игра «Запев-припев». Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по трое в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки. Размыкание по ориентирам. Общеразвивающие упражнения с флажками по типу «Зарядки». Ритмический танец: «Полька тройками». Игропластика: специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя, в образно-игровой форме.

**Занятие 15-16**. Музыкально-подвижная игра «Запев-припев». Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 4/4. Танцевальные шаги: нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание с поворотом», «елочка». Ритмический танец «Московский рок». Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с флажками». Игропластика: специальные упражнения на развитие гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Упражнения на расслабление мышц: расслабление всего тела лежа на спине. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка»), лежа на спине и на животе.

**Занятие 17-18.** Игроритмика: ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 4/4. Ритмический танец: «Танец с хлопками». Танцевальные шаги: основные движения русского танца «ковырялочка», «гармошка». Ритмический танец: «Московский рок». Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш». Музыкально-подвижная игра на различие силы звука «Круг и кружочки». Упражнения на расслабление мышц: расслабление всего тела лежа на спине. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка»), лежа на спине и на животе.

**Занятие 19-20**. Игроритмика: ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер ¾. Ритмический танец: «Танец с хлопками». Танцевальные шаги: комбинация из изученных шагов. Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш». Игропластика: специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и двигательных действиях и заданиях. Танец «Московский рок» Упражнения на укрепление осанки в образных и двигательных действиях («палочка», «крестик»), лежа на спине.

**Занятие 21** Сюжет «Морские учения».

**Занятие 22.** Танцевальные шаги: комбинация из изученных шагов. Ритмический танец: «Полька тройками». Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка». Креативная гимнастика: музыкально-подвижная игра «Займи место». Игропластика: комплекс упражнений: «винт», «часики-ходики», «журавль», «улитка», «крестик». Упражнения на расслабление мышц: расслабление всего тела в положении лежа на спине.

**Занятие 23-24**. Хореографические упражнения: выставление ноги – «носок – пятка» - вперед и в сторону, стоя боком. Подъемы и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки из первой во вторую позицию ног. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Танцевальные шаги: нога в сторону на пятку с наклоном в сторону. Руки в стороны. Основные движения русского танца «Ковырялочка», «Тройной притоп». Ритмический танец: «Круговая кадриль». Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка». Музыкально-подвижная игра «Горелки». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры с пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам. Русская игра «Киселек».

**Занятие 25-26.** Хореографические упражнения: русский поклон. «Открывание» руки в сторону и на пояс. Выставление ноги – «носок – пятка» вперед и в сторону. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Танцевальные шаги: нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в сторону. Основные движения русского танца «Ковырялочка», тройной притоп. Ритмический танец: «Круговая кадриль». Креативная гимнастика: музыкально-подвижная игра с подражанием «Делай как я, делай лучше меня». Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка». Игропластика: комплекс упражнений: «винт», «часики-ходики», «журавль», «улитка», «крестик». Упражнения на расслабление мышц: расслабление всего тела в положении лежа на спине.

**Занятие 27.** Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с флажками», Хореографические упражнения «Русский притоп». Ритмический танец: «Круговая кадриль», «Полька тройками». Музыкально-подвижная игра «Горелки». Упражнения на расслабление мышц.

**Занятие 28** Сюжет «Россия – Родина моя!».

**Занятие 29-30.** Строевые упражнения: упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Ходьба и бег врассыпную. Под бубен – принять упор присев, а под дудочку – встать на носки, руки вверх. Музыкально-подвижная игра на гимнастическое дирижирование – тактирование музыкальных размеров 2/4, ¾,4/4 – «Гонка мяча по кругу». Общеразвивающие упражнения без предмета по типу «Зарядка». Общеразвивающие упражнения с предметом: основные положения и движения в упражнении с мячом. Ритмический танец: «Спенк». Пальчиковая гимнастика: игра – соревнование «Моталочки». Упражнения на расслабление мышц: посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине.

**Занятие 31-32**. Игроритмика: хлопки и удары ногой сильной доли такта двухдольного и трехдольного музыкальных размеров. Музыкально-подвижная игра «День – ночь». Ритмический танец: «Спенк». Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с мячами» - «Белочка». Креативная гимнастика: музыкально-подвижная игра с подражанием «Делай как я, делай лучше меня». Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опускание рук.

**Занятие 33-34.** Музыкально-подвижная игра «День – ночь». Хореографические упражнения: сочетание изученных упражнений в законченную комбинацию. Ритмический танец: «Спенк», «Тайм-степ». Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с мячом» - «Белочка». Игропластика: специальные упражнения на развитие мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опускание рук.

**Занятие 35.** Музыкально-подвижная игра-эстафета «Гонка мячнй в колоннах и шеренгах». Хореографические упражнения: соединение изученных упражнений в законченную композицию. Ритмический танец: «тайм-степ». Танцевальные шаги: основные движения танца «Ча-ча-ча». Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с мячом» - «Белочка». Упражнения дыхательной гимнастики: «трубач», «помаши крыльями, как петух», «каша кипит», «паровозик», «насос», «регулировщик». Игровой стрейчинг: «Ежик», «Крокодил», «Скамейка», «Мостик», буква, «стреляем пупком», махи ногами, «Лодочка».

**Занятие 36.** Сюжет «Королевство волшебных мячей».

**Занятие 37-38.** Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 4/4 при передвижении шагом и бегом. Музыкально-подвижная игра «День-ночь». Хореографические упражнения: соединение изученных упражнений в законченную композицию. Переход рук из одной позиции в другую на шаге. Танцевальные шаги: комбинация из изученных шагов. Танцевально-ритмическая гимнастика «По секрету всему свету» - танцевально-беговое упражнение. Игропластика: специальные упражнения на развитие мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя в образно-игровой форме. Упражнения на расслабление мышц: посегментное расслабление ног из положения лежа на спине, ноги вперед.

**Занятие 39-40** Игроритмика:гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 3/4 при передвижении шагом. Танцевальные шаги: комбинация из изученных шагов. Основное движение танца «Полонез». Танцевально-ритмическая гимнастика «По секрету всему свету». Музыкально-подвижная игра «Горелки». Дыхательные упражнения на имитационных и образных действиях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук.Игровой стрейчинг:«Ежик», «Крокодил», «Скамейка», «Мостик», буква, «стреляем пупком», махи ногами, «Лодочка».

**Занятие 41-42**. Строевые упражнения: упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по трое в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Общеразвивающие упражнения без предмета по типу «Зарядка». Общеразвивающие упражнения с предметами: основные положения и движения в упражнении с обручем. Танцевальные шаги: основное положение «Полонез». Бальный танец «Полонез». Акробатические упражнения: комбинации из пройденных элементов «Ванька - Встанька». Упражнения на расслабление мышц: расслабление всего тела, лежа на спине.

**Занятие 43-44.** Креативная гимнастика: музыкально-подвижная игра «Повтори за мной». Танцевальные шаги: основное движение танца «Полонез» (шаги). Бальный танец «Полонез». Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с обручем». Музыкально-подвижная игра «Горелки». Игровой самомассаж: поглаживание и растирание груди и спины в положении сидя в образно-игровой форме. Упражнения дыхательной гимнастики: «трубач», «помаши крыльями, как петух», «каша кипит», «паровозик», «насос», «регулировщик». Игровой стрейчинг: «Ежик», «Крокодил», «Скамейка», «Мостик», буква, «стреляем пупком», махи ногами, «Лодочка».

**Занятие 45-46.** Креативная гимнастика: музыкально-подвижная игра «Повтори за мной». Танцевальные шаги: основное движение танца «Полонез» (шаги). Бальный танец «Полонез». Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с обручем». Пальчиковая гимнастика: игра-соревнование «Моталочка». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук; посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине.Упражнения дыхательной гимнастики: «трубач», «помаши крыльями, как петух», «каша кипит», «паровозик», «насос», «регулировщик».

**Занятие 47.** Строевые упражнения: упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Построение в шеренгу. Под музыку ходьба с продвижением вперед. Нет музыки – поворот направо (налево) – ходьба на месте. Музыкально-подвижная игра – эстафета «Гонка мячей в колоннах и шеренгах». Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с обручем». Ритмический танец: «Ча-ча-ча». Игропластика: комплекс упражнений: «винт», «часики-ходики», «журавль», «улитка», «крестик». Игровой самомассаж: поглаживание и растирание груди и спины в положении сидя в образно-игровой форме. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук.

**Занятие 48.** Сюжет «Спортивный фестиваль».

**Занятие 49-50.** Хореографические упражнения: соединение изученных упражнений в законченную композицию. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Ритмический танец: «Тайм степ». Танцевальные шаги: основное движение танца «Ча-ча-ча». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька - Встанька» - упражнение в низких исходных положениях (лежа, в упорах, седах) с элементами акробатики и стрейчинга. Музыкально-подвижная игра «Дети и медведь». Упражнения на расслабление мышц: расслабление всего тела, лежа на спине. Упражнение на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка»), лежа на спине и на животе.

**Занятие 51-52**. Строевые упражнения: упражнения типа задания на внимание в ходьбе, беге на внимание: «летает – не летает», «съедобно – несъедобно». Танцевальные шаги: основное движение танца «Самба» Ритмический танец: «Самба». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька - Встанька». Музыкально-подвижная игра «Дети и медведь». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам: «Кисель». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок).

**Занятие 53.** Сюжет «Путешествие в Маленькую страну».

**Занятие 54.** Музыкально-подвижная игра «Трансформеры» Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш». Ритмический танец: «Божья коровка». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Три поросенка», «По секрету всему свету», «Ванька - Встанька». Игровой самомассаж: поглаживание и растирание груди, спины и ног в образно-игровой форме. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опускание рук. Игровой стрейчинг: «Сказка о карандаше и резинке».

**Занятие 55-56.** Музыкально-подвижная игра «День-ночь». Ритмический танец: «Божья коровка». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Марш», «Три поросенка», «По секрету всему свету», «Ванька – Встанька». Пальчиковая гимнастика «Летает – не летает». Игровой стрейчинг:«Ежик», «Крокодил», «Скамейка», «стреляем пупком», махи ногами, «Лодочка», «Ножницы», «Змея», «Мостик», «Кран», «Самолет».

**Занятие 57-58.** Хореографические упражнения: соединение изученных упражнений в законченную композицию. Танцевальные шаги: поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Акробатические упражнения: вертикальное и горизонтальное равновесие на одной ноге («ворона»). Танцевально-ритмическая гимнастика «Пластилиновая ворона». Музыкально-подвижная игра «Нам не страшен серый волк». Упражнение на расслабление мышц: посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (полоток). Расслабление всего тела, лежа на спине.

**Занятие 59-60.** Музыкально-подвижная игра «Нам не страшен серый волк». Акробатические упражнения: вертикальное и горизонтальное равновесие на одной ноге («ворона»). Танцевально-ритмическая гимнастика: «Пластилиновая ворона», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячом», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручем», «Ванька – Встанька». Игровой самомассаж: поглаживание и растирание рук, груди, спины, ног в образно-игровой форме. Выборочные дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Игровой стрейчинг:«Ежик», «Крокодил», «Скамейка», «стреляем пупком», махи ногами, «Лодочка», «Ножницы», «Змея», «Мостик», «Кран», «Самолет».

**Занятие 61.** Сюжет «Путешествие в Играй-город».

**Занятие 62.** Танцевально-ритмическая гимнастика: «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячом», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручем», «Ванька – Встанька», «Пластилиновая ворона». Игровой самомассаж: поглаживание и растирание рук, груди, спины, ног в образно-игровой форме. Игровой стрейчинг: «Сказка о карандаше и резинке», «Восток». Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук.

1.4 Планируемые результаты

**Первый год обучения**

По окончанию обучения, занимающиеся знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный запас движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный лирический, героический и тд). Владеют основными хореографическими упражнениям по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а так же двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

**Второй год обучения**

Занимающиеся знают о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Могут хорошо ориентировать в зале при проведении музыкально-подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные комплексы упражнений, а так же двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения (уровень)** | **Дата начала занятий** | **Дата окончания занятий** | **Количество учебных недель** | **Количество учебных дней** | **Количество учебных часов** | **Режим занятий** |
| 1 год обучения | 01.09.2020 | 30.05.2021 | 35 | 62 | 62 (1 раз в неделю) | 1 раз в нед. по 1 часу |
| 2 год обучения | 01.09.2020 | 30.05.2021 | 35 | 62 | 62 (1 раз в неделю) | 1 раз в нед. по 1 часу |

Календарный учебный график (смотреть Приложение 1).

2.2 Условия реализации программы

**Материалы и оборудование**

Программа реализуется в спортивном зале, помещение которой соответствует требования техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам.

1.Костюмы для танцев.

2. Атрибуты к танцам.

3. Диски.

4. Видеозаписи.

5. Интернет ресурсы (сайт «Современная детская музыка»)

6. Нотная литература.

7. Иллюстрации.

8. Дидактические игры.

**Кадровое обеспечение**

Уровень квалификации педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную образовательную программу танцевально-игровой гимнастики «Са-Фи-Дансе», соответствует квалификационным характеристикам по соответствующей должности.

**2.3 Форма аттестации**

Оценка качества освоения детьми содержания Программы носит индивидуальный, динамический характер – оценивается совершенствование музыкально-ритмических качеств каждого ребенка в процессе обучения, ведущим методом является наблюдения. Задания предлагаются детям в игровой и танцевальной форме, так же носят динамический характер (оценивается динамика развития данных качеств). Воспитанники показывают ритмические танцы, пластические миниатюры, акробатические этюды, которые разучивают в течение года. Два раза в учебном году (сентябрь, май) проводиться диагностика.

**2.4 Оценочный материал**

**Карта диагностики уровня развития ребенка по программе «Са-Фи-Дансе»**

Способом определения результативности реализации дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Са-Фи-Дансе» является диагностика.

***Цель диагностики:***выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

***Метод диагностики:***наблюдение за детьми в процессе занятий  в условиях выполнения обычных и специальных подобранных заданий.

**Ф.И. ребенка    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Группа              \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Параметры** | **Начало года** | **Конец года** | **Динамика роста развития** |
| Ритмика |  |  |  |
| Пластика |  |  |  |
| Внимание |  |  |  |
| Память |  |  |  |
| Координация движений |  |  |  |
| Эмоциональность |  |  |  |
| Музыкальность |  |  |  |
| Творческие проявления |  |  |  |

**Ритмика**– умение двигаться в такт, выполнять движения под музыку соответственно ее характеру, ритму, темпу.

**Пластика –**мягкость, плавность и музыкальность движений рук, тела, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные  упражненя.

**Внимание**– способность не отвлекаться от музыки и процесса движения.

**Память**– способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений.

**Координация  движений**– точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе.

**Эмоциональность** – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове.

**Музыкальность** – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений в музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).

**Творческие проявления**– умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

В результате наблюдений и диагностики педагог может подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики и развития ребенка на протяжении определенного периода времени.

**В**  - Высокий уровень

**С**  - Средний уровень

**Н**- Низкий уровень

**2.5 Методические материалы**

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

• начальный этап - обучению упражнению (отдельному движению);

• этап углубленного разучивания упражнения;

• этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения. При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнениям. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем. Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения. Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

**Занятия делятся на несколько видов:**

1. Обучающие занятия. На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На уроке может быть введено не более 2-3 комбинаций.

2. Закрепляющие занятия. Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше 25 других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

3. Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.

4. Импровизационная работа. На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

**2.6 Рабочая программа воспитания**

**2.6.1.Цель.**

**Цель:** развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка с учетом возможностей и состояния здоровья, расширение функциональных возможностей развивающего организма, взаимодействие другими детьми и взрослыми.

**Особенности организуемого воспитательного процесса в ДОУ**

В МБДОУ «Колыванский детский сад «Светлячок» образовательный процесс осуществляется в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 (далее – ФГОС ДО). В связи с этим обучение и воспитание объединяются в целостный процесс. Ведущей в воспитательном процессе является игровая деятельность. Игра широко используется и как самостоятельная форма работы с детьми, и как эффективное средство и метод развития, воспитания и обучения в других организационных формах.

## 2.6.2. Виды, формы и содержание деятельности

**Виды деятельности:** игровая, соревновательно-игровая, коммуникативная.

**Формы деятельности:** игры, беседы, мероприятия, батлы, выступления.

**Содержание деятельности:**

Воспитательная работа направлена на приобретение детьми опыта физического и духовного оздоровления, а так же социально-значимого сотрудничества с ровесниками и взрослыми. Групповые занятия помогают формировать у детей чувство взаимопомощи, навыки командной работы, налаживать межличностные отношения. Навыки коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления. Занятия позволяют провести воспитательную работу с ребенком сразу по нескольким направлениям: физическому и музыкальному. Соревновательная форма мероприятий направлена на формирование активной социальной позиции и создание предпосылок лидерских качеств у воспитанников ДОУ.

## 2.6.3. Планируемые результаты

В результате освоения данной программы у обучающихся происходят изменения в следующих направлениях:

- Дети приобретают навыки необходимые для двигательной и музыкально-ритмической деятельности: чувство ритма, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой, выразительность, пластичность, грациозность и изящество движений;

- Формируются навыки самовыражения, может движениями, под музыку передать настроение, создать выразительный образ. Ребенок способен предложить собственный замысел и воплотить его в движении;

- Воспитанники имеют навыки взаимодействия в группе сверстников, достаточно развитое чувство товарищества, взаимопомощи.

Список литературы

Нормативные основания разработки образовательной программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции 2020 г.);
2. Федеральный закон от 31.07.202 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования» (в редакции 2020 г.);
6. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р)
7. Проект Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г.
8. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол №3);
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
11. Устав МБДОУ «Колыванский детский сад «Светлячок».

**Литература, использованная при составлении программы:**

1. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000. – 220с.

2. Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство» Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой и др.. 2014 год. ООО «Издательство « Детство-Пресс» 352 с.

3. Ильина, М.В. Воображение и творческое мышление. Психодиагностические методики. – М.: Книголюб, 2004. – 56с.

5. Кириллова Ю.А. Методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. –СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬТСВО «ДЕТСВО-ПРЕСС», 2012.-368

6. Назарова, А.Г. Игровой стретчинг: методика работы с детьми дошкольного возраста.– СПб, – 1995. – 66с.

7. Немов, Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Кн.3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. – 640с.

8. Петренкина, Н.Л. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. Метод. рек. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. – 25 с.

9. Сайкина, Е.Г. Подготовка специалиста по детскому фитнесу (в тестах и тренинговых заданиях): Учебное пособие. СПб.: ГПУ «Нестор», 2004.-60с.

10. Фирилёва, Ж. Е., Сайкина, Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учеб.-метод. пособие для педагогов для дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство – пресс», 2001. – 352 с.

11. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду: сост.: Е.П. Раевская и др.-3-е изд., дораб.-М.просвещение, 1991.-222с.

12. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду.-3-е изд., перераб.-М.: Просвещение, 1986.-304 с.

  13. Спортивная гимнастика. – М.: Эксмо, 2013.-256с. Ответственный редактор О. Усольцева.