

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 22
комбинированного вида
Центрального района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом ГБДОУ № 22

Протокол от 31.08.2026 № 1

С учетом мнения Совета родителей

Протокол от 31.08.2026 №1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ № 22

З.И. Садкова

Приказ от 31.08.2026 № 17-ПУ

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивной направленности**

Ритмика «Шустрики»

Возраст учащихся: 2-7 лет

Срок реализации: 5 лет

Разработчики:

Меньшикова Екатерина Александровна,
педагог дополнительного образования.

Князева Анна Григорьевна
педагог дополнительного образования

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	страницы
1	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка (направленность, актуальность, отличительные особенности)	3
1.2	Адресат Программы	3
1.3	Цели и задачи Программы	5
1.4.	Принципы реализации Программы	6
1.5.	Планируемые результаты	6
2	Содержательный раздел	7
2.1	Рабочая программа (задачи, планируемые результаты освоения Программы, особенности каждого года обучения, календарно-тематическое планирование, содержание обучения)	7
3	Организационный раздел	17
3.1	Условия реализации Программы	17
3.2	Особенности и формы организации образовательного процесса	17
3.3	Учебный план	17
3.4	Календарный учебный график	19
3.5	Оценочные материалы	20
3.6	Учебно-методический обеспечение Программы	23

I. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.

Направленность - данная программа платной образовательной услуги спортивной направленности

Программа **актуальна**, т.к. удовлетворяет образовательные потребности детей и родителей ГБДОУ №22, решая основные задачи дошкольного детства - развитие координации движений, музыкальных и танцевальных способностей, укрепление физического и психического здоровья ребенка. Дети начинают легче и грациознее двигаться, становятся раскованными, приобретают свободу, координацию, выразительность движений. Все это требует известных усилий, но и доставляет большую радость, удовлетворяя потребность в эстетических переживаниях и впечатлениях

Отличительная особенность данной Программы в том, что она дает возможность развивать в детях глубокое "чувствование", проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях, помогает развивать интересы и способности ребёнка, способствует общему развитию, проявлению любознательности, стремлению к созданию нового, усвоению новой информации и новых способов действия, развитию ассоциативного мышления, настойчивости, целеустремлённости проявлению общего интеллекта. Содержание программы представлено музыкально-ритмическими композициями, музыкально-ритмическими гимнастическими, танцевальными шагами и хореографическими упражнениями. Такое сочетание разнохарактерных движений позволяет развивать общую культуру движений, здоровьесберегающее поведение дошкольников, ориентировку в музыкальных ритмах, комплексно воздействовать на развитие функциональных систем детского организма. Основными компонентами воздействия являются: движение, музыка, игра, сюжет.

1.2. Адресат программы.

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 2 х до 7 лет жизни.

Возрастные особенности психофизического развития детей 2-3 года жизни

Ребенок второго года жизни, имея небольшой опыт, заинтересованно относится к музыке, эмоционально на нее откликается, активно действует. Музыкальное развитие в этот период тесно связано с общим. Ребенок уже может стоять, осваивает ходьбу, следовательно, координацию движений в целом, необходимую для формирования ритмичности.

Слуховые ощущения детей этого возраста более дифференцированы: ребенок различает высокий и низкий звук, громкое и тихое звучание и даже тембровую окраску (играет металлофон или барабан). Рождаются первые, сознательно воспроизводимые певческие интонации; подпевая взрослому, ребенок повторяет за ним окончания музыкальных фраз песни. Он овладевает простейшими движениями: хлопает, притопывает, кружится под звуки музыки.

В два-три года стремительно развивается познавательная активность. Продолжается развитие психических процессов, но ведущая роль отводится восприятию. При восприятии предмета, малыш, как правило, выделяет те признаки, которые его привлекли больше всего. Внимание и память имеют произвольный характер. Дети в два-три года сосредотачивают внимание только на том, что их заинтересовало, и также запоминают, только то, что им интересно. Рекомендуется использовать игры на развитие воображения. Развитие ребенка происходит посредством его органов чувств. Ребенок должен использовать их при ознакомлении с окружающим. Обучается ребенок, в основном подражая взрослому, который ему симпатичен, приятен. Вот почему так важен положительный пример родителей, ведь повторяет малыш, как хорошее, так и плохое.

Малыш раннего возраста особенно эмоционален, настроение может часто меняться. Восстановить эмоциональное равновесие можно с помощью игры. Кроме того, в этом возрасте ребенка легко отвлечь, переключить с одного вида деятельности на другой.

Возрастные особенности психофизического развития детей младшего дошкольного возраста (3-4- года)

Младший возраст - важнейший период в развитии дошкольника. Именно в это время происходит переход малыша к новым отношениям со взрослыми, сверстниками, с предметным миром. Главное в работе с младшими дошкольниками состоит в том, чтобы помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности.

На основе наглядно- действенного к 4-м годам начинает формироваться наглядно-образное мышление. Другими словами, происходит постепенный отрыв действий ребенка от конкретного предмета, перенос ситуации в «как будто».

Как и в раннем возрасте, в 3-4 года преобладает воссоздающее воображение, т. е. ребенок способен лишь воссоздать образы, почерпнутые из сказок и рассказов взрослого. Для детей этого возраста характерно смешение элементов из различных источников, смешение реального и сказочного. Фантастические образы, возникающие у малыша, эмоционально насыщены и реальны для него.

Память дошкольника 3-4-х лет произвольная, характеризуется образностью. Преобладает узнавание, а не запоминание. Хорошо запоминается только то, что было непосредственно связано с его деятельностью, было интересно и эмоционально окрашено. Тем не менее, то, что запомнилось, сохраняется надолго. Ребенок не способен длительное время удерживать свое внимание на каком-то одном предмете, он быстро переключается с одной деятельности на другую.

В эмоциональном плане сохраняются те же тенденции, что и на предыдущем этапе. Характерны резкие перепады настроения. Эмоциональное состояние продолжает зависеть от физического комфорта.

Ребенок трех-четырех лет уверенно ходит, координирует движения рук и ног при ходьбе, воспроизводит разнообразные другие движения. В играх ребенок самостоятельно передает несложный сюжет, пользуется предметами-заместителями, охотно играет вместе со взрослым и детьми, у него есть любимые игры и игрушки. Он умеет заводить ключиком механическую игрушку, составлять игрушки и картинки из нескольких частей, изображать в игре зверей и птиц.

Ребенок живо интересуется окружающим, запас его представлений об окружающем непрерывно пополняется. Он внимательно присматривается к действиям и поведению старших и подражает им.

Возрастные особенности психофизического развития детей среднего дошкольного возраста (4-5- лет)

Физические возможности детей возрастают: движения их становятся более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Примечательной особенностью детей является фантазирование. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей.

Внимание. Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная, интересная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

Эмоциональная сфера.

Идет активное развитие и созревание эмоциональной сферы: чувства становятся более глубокими, устойчивыми; прежнее радостное чувство от общения с окружающими перерастает в более сложное чувство симпатии и привязанности. Дети отличаются повышенной чувствительностью к словам, оценкам и отношению к ним взрослых. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Они радуются похвале, но на неодобрение и замечание часто реагируют очень эмоционально: вспышками гнева, слезами, воспринимая замечания как личную обиду. Ранимость ребенка 4-5 лет- это не проявление индивидуальности, а особенность возраста. На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, начинается осознание своей половой принадлежности.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения. Развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствования восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, ранимости, соревновательности со сверстниками.

Возрастные особенности психофизического развития детей среднего дошкольного возраста (5-7 лет)

Возраст 5 - 6 период неравномерного и волнообразного развития. Развитие центральной нервной системы идет активно. По мнению ученых, этот возраст обладает особой благодатной восприимчивостью. У ребенка интенсивно формируется **наглядно-образное мышление и воображение**, развивается речь, психическая жизнь обогащается опытом, возникает способность воспринимать мир и действовать по представлению. От ребенка можно требовать **выразительности, эмоциональности** при исполнении танца.

На 6-ом году жизни у ребенка совершенствуются основные нервные процессы возбуждения и торможения. Это благотворно сказывается на соблюдении ребенком **правил поведения**. Свойства нервных процессов возбуждения и торможения - сила, уравновешенность и подвижность также несколько совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий в кружке, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки, свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. При подвижных движениях необходимо ставить **точные задачи**, контролировать ход занятия.

К 6 годам у ребенка развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы по-прежнему слабые, особенно мышцы рук. Дети способны изменять свои мышечные усилия. Поэтому дети на занятиях могут выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить по заданию воспитателя от медленных к более быстрым, они относительно легко усваивают задания при ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

В этом возрасте развиваются **коллективистские черты личности**. Дети обычно очень общительны, любят совместные игры, находиться в группе сверстников. Они уже могут согласовывать свои действия с действиями других людей, способны к сопереживанию.

В старшей и подготовительной к школе группах дети уже понимают смысл разучивания и совершенствования отдельных движений и с удовольствием упражняются в них. В этом возрасте требуется изучить **ряд подготовительных упражнений**, при помощи которых детям постепенно прививаются некоторые навыки, необходимые им для правильного исполнения многих движений.

Удовлетворяя естественную потребность в двигательной активности, танцы, пляски и игры способствуют **гармоническому развитию личности**. В изящных или задорных движениях, каждый имеет возможность выразить себя, раскрыть свою индивидуальность, передать чувства, настроение, мысли, проявить характер. Соприкасаясь с танцевальным искусством, в доступной для детей форме, они постепенно приобщаются к миру прекрасного.

Овладение детьми движениями под музыку помогает развитию музыкального восприятия, умению передавать различные средства музыкальной выразительности, в свободных движениях отображать **жанры музыки (марш, танец, вальс, народный танец, напевную песню)**, передавать их «языком движений», мимикой и пантомимикой, в танце и игре музыкальный образ, способствует проявлению творческих способностей детей в движениях под музыку в музыкально-двигательной импровизации. В сюжетно-ролевой игре, танцах, происходит развитие **психологических функций (внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления)** и эмоционально-волевой сферы.

1.3. Цели и задачи Программы.

Цель - формирование у детей интереса и ценностного отношения к физической культуре средствами музыки и ритмических движений, гармоничное физическое развитие ребенка.

Общие задачи:

- развивать у детей гибкость и пластичность, ловкость, быстроту, выносливость, силу, а также равновесие и координацию движений;
- поддерживать интерес к двигательной деятельности, развивать способность передавать в движениях образы знакомых животных и других объектов окружающей действительности, отражая существенные признаки;
- учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности;
- формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре, танце, хороводе и упражнении;
- развивать творческие способности в области искусства танца: учить оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой» игровой образ, персонаж и «свою» пляску, комбинируя различные элементы физкультурных упражнений, танцевальных и сюжетно-образных движений.
- выполнять однонаправленные, одновременные движения одной частью тела (руками, ногами) и однонаправленные движения разными частями тела, согласовывая движения рук и ног,
- самостоятельно исполнять композиции, используя разнообразные виды движений в импровизации под музыку.

Эти задачи решаются при выполнении **основного программного требования** — соответствия характера движений содержанию и развитию музыкального образа.

1.4. Принципы и методы реализации Программы.

Принципы реализации Программы:

- Принцип индивидуальности.
- Принцип доступности.
- Принцип систематичности.
- Принцип активности, самостоятельности, творчества.
- Принцип последовательности.
- Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
- Принцип научности.
- Принцип оздоровительной направленности.

Методы реализации программы:

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.

1.5. Планируемые результаты

- Укрепление физического и психического здоровья детей.
- Снятие эмоционального напряжения.
- Удовлетворение естественной потребности в движении.
- Формирование у детей потребности вести здоровый образ жизни.
- Развитие творческих, артистических способностей детей

- Формирование коммуникативных навыков (вербальных и невербальных средств общения).

II. Содержательный раздел.

Рабочие программы по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (по годам обучения)

Ритмический кружок «Шустрики»

Первый год обучения (2-3 года)

Задачи:

- Воспитание интереса к музыке, потребности в движениях под музыку;
- Развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки;
- Развитие координации в зале (ориентирование в зале, умение строиться в шеренгу)
- Формирование навыков ритмической ходьбы.
- Развитие умений в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц и т.п.)

Планируемые результаты:

- проявляется интерес к музыке (потребность двигаться под музыку)
- развивается слуховое внимание
- улучшается координация и ориентировка в пространстве
- проявляется умение строиться в шеренгу, умение ритмично ходить.

Особенности первого года обучения

Возраст обучаемых детей: 2-3 года

Срок обучения: 1 год (64 часа).

Режим занятий: 2 раза в неделю.

Продолжительность 1 занятия: 10-12 минут.

Календарно-тематическое планирование первого года обучения

Месяц	№ занятия	Разминка	Игроритмика	Ритмический танец
Октябрь <u>1 неделя</u>	1-2	-построение по ориентирам; -ходьба; -упражнение на развитие слухового внимания; - упражнения на руки и ноги.	-«Прятки»; -«Да-да-да».	-Разучивание ритмического танца «Ладшки».
<u>2 неделя</u>	3-4	-построение по ориентирам; -ходьба; -упражнение на развитие слухового внимания; -учить детей начинать танец с началом и концом музыки.	-«Капельки»; -«Поезд»; -«Прятки».	-Разучивание ритмического танца «Ладшки»
<u>3 неделя</u>	5-6	-построение по ориентирам; -ходьба; -упражнение на развитие слухового внимания; -учить детей начинать танец с началом и концом музыки; -бег под музыку в рассыпную.	-«Да-да-да»; -«Поезд»; -«Капельки».	-Разучивание ритмического танца «Ладшки»
<u>4 неделя</u>	7-8	-построение по ориентирам; -ходьба;	-«Поезд»; -«Да-да-да»;	-Разучивание ритмического танца

		-упражнение на развитие слухового внимания; -учить детей начинать танец с началом и концом музыки; -бег под музыку в рассыпную; - прыжки на месте.	-«Ходим-бегаем».	«Ладошки»
Ноябрь <u>1 неделя</u>	9-10	-построение по ориентирам; -поклон; - основные шаги (на носках, движение рук); - ходьба; -бег под музыку в рассыпную; - прыжки на месте.	-«Ходим-бегаем»; -«Маленькие звери»; -«Поезд».	-Разучивание ритмического танца «Веселая пляска».
<u>2 неделя</u>	11-12	-построение по ориентирам; -поклон; - основные шаги (на носках, движение рук); - ходьба; -бег под музыку по кругу; - прыжки на месте и в стороны.	-«Повтори за мной»; -«Кошечка и собака»; -«Капельки».	-Разучивание ритмического танца «Веселая пляска».
<u>3 неделя</u>	13-14	-построение по ориентирам; -поклон; - упражнения для ног (каблучок, носочек); -бег под музыку по кругу; - упражнение «Пружинка»; - прыжки на месте и в стороны.	-«Кошечка и собака»; -«Велосипед»; -«Научились мы ходить».	-Разучивание ритмического танца «Веселая пляска».
<u>4 неделя</u>	15-16	-построение по ориентирам; -поклон; - упражнения для ног (каблучок, носочек); -бег под музыку по кругу; - упражнение «Пружинка»; - повороты на месте и покачивания в стороны.	-«Велосипед»; -«Кошечка и собака»; -«Повтори за мной»;	-Разучивание ритмического танца «Веселая пляска».
декабрь <u>1 неделя</u>	17-18	-построение по ориентирам; -поклон; - упражнения для ног (каблучок, носочек); -упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад); - упражнение «Пружинка»; - повороты на месте и покачивания в стороны.	-«Лошадка»; -«Топ-хлоп»; -«Снежки».	-Разучивание ритмического танца «Танец снежинок».
<u>2 неделя</u>	19-20	-построение по ориентирам; -поклон; - плавные движения туловища; -упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад); - упражнение «Пружинка»; - повороты на месте и покачивания в стороны.	-«Снежки»; -«Лепим снеговика»; -«Лошадка».	-Разучивание ритмического танца «Танец снежинок».
<u>3 неделя</u>	21-22	-построение по ориентирам; -поклон; - плавные движения туловища; -развороты в стороны; - упражнение «Пружинка»; - учить детей выполнять упражнения синхронно; - повороты на месте и покачивания в стороны.	-«Лепим снеговика»; -«Топ-хлоп»; -«Санки».	-Разучивание ритмического танца «Танец снежинок».
<u>4 неделя</u>	23-24	-построение по ориентирам; -поклон;	-«Санки»; -«Топ-хлоп»;	-Разучивание ритмического танца

		- плавные движения туловища; - развороты в стороны; - упражнение «Пружинка»; - учить детей выполнять упражнения синхронно; - повороты на месте и покачивания в стороны; - парное вращение.	-«Снежки».	«Танец снежинок».
январь <u>1 неделя</u>	25-26	- построение по ориентирам; - поклон; - плавные движения туловища; - развороты в стороны; - упражнение «Пружинка»; - учить детей выполнять упражнения синхронно; - повороты на месте и покачивания в стороны; - парное вращение; - упражнения для развития мышц спины.	-«Зайка и лиса»; -«Едем на поезде»; -«Послушные ножки».	-Разучивание ритмического танца «Губки бантиком».
<u>2 неделя</u>	27-28	- построение по ориентирам; - поклон; - упражнение «Змейка»; - развороты в стороны; - упражнение «Пружинка»; - учить детей выполнять упражнения синхронно; - повороты на месте и покачивания в стороны; - парное вращение; - упражнения для развития мышц спины.	-«Ходим-бегаем»; -«Погремушка»; -«Зайка и лиса».	-Разучивание ритмического танца «Губки бантиком».
<u>3 неделя</u>	29-30	- построение по ориентирам; - поклон; - упражнение «Змейка»; - развороты в стороны; - упражнение «Пружинка»; - учить детей выполнять упражнения синхронно; - повороты на месте и покачивания в стороны; - упражнения на мимику и жесты; - упражнения для развития мышц спины.	-«Разминка»; -«Погремушка»; -«Кулачки».	-Разучивание ритмического танца «Губки бантиком».
<u>4 неделя</u>	31-32	- построение по ориентирам; - поклон; - упражнение «Змейка»; - развороты в стороны; - упражнение «Пружинка»; - учить детей выполнять упражнения синхронно; - повороты на месте и покачивания в стороны; - упражнения на мимику и жесты; - упражнения на расслабления мышц тела.	-«Улыбнись своему другу»; -«Козлята»; -«Разминка».	-Разучивание ритмического танца «Губки бантиком».
февраль <u>1 неделя</u>	33-34	- построение по ориентирам; - поклон (отдельно для мальчиков и девочек); - упражнение «Змейка»; - развороты в стороны; - упражнение «Пружинка»; - учить детей выполнять упражнения синхронно; - прыжки по шестой позиции; - упражнения на мимику и жесты; - упражнения на расслабления мышц тела.	-«Воробушки и кошка»; -«Велосипед»; -«Улыбнись своему другу».	-Повторение ритмического танца «Ладочки».

<u>2 неделя</u>	35-36	- построение по ориентирам; - поклон (отдельно для мальчиков и девочек); - упражнение «Змейка»; - развороты в стороны; - упражнение «Пружинка»; - учить детей выполнять упражнения синхронно; - прыжки по шестой позиции; - прыжков на одной ноге; - упражнения на расслабления мышц тела.	- «Помогаем маме»; - «Мишка»; - «Велосипед».	- Повторение ритмического танца «Ладшки».
<u>3 неделя</u>	37-38	- построение по ориентирам; - поклон (отдельно для мальчиков и девочек); - упражнение «Змейка», «Лучики»; - развороты в стороны; - упражнение «Пружинка»; - учить детей выполнять упражнения синхронно; - прыжки по шестой позиции; - прыжки на одной ноге; - упражнения на расслабления мышц тела; - развивать двигательный опыт детей.	- «Синий платочек»; - «Козлята»; - «Погремушка».	- Повторение ритмического танца «Ладшки».
<u>4 неделя</u>	39-40	- построение по ориентирам; - поклон (отдельно для мальчиков и девочек); - упражнение «Змейка», «Лучики»; - развороты в стороны; - упражнение «Пружинка»; - учить детей выполнять упражнения синхронно; - прыжки по первой позиции; - прыжки на одной ноге; - развивать двигательный опыт детей.	- «Разные ножки»; - «Синий платочек»; - «Погремушка».	- Повторение ритмического танца «Ладшки».
март <u>1 неделя</u>	41-42	- построение по ориентирам; - поклон (отдельно для мальчиков и девочек); - упражнение «Змейка», «Лучики»; - развороты в стороны; - упражнение «Пружинка»; - учить детей выполнять упражнения синхронно; - прыжки по первой позиции; - имитация движений под музыкальное сопровождение; - прыжки на одной ноге и на двух; - развивать двигательный опыт детей.	- «Стирка»; - «Моя мамочка»; - «Собираем цветы».	- Повторение ритмического танца «Веселая пляска».
<u>2 неделя</u>	43-44	- построение по ориентирам; - поклон (отдельно для мальчиков и девочек); - упражнение «Змейка», «Лучики»; - развороты в стороны; - упражнение «Пружинка»; - учить детей выполнять упражнения синхронно; - прыжки по первой позиции; - имитация движений под музыкальное сопровождение; - прыжки на одной ноге и на двух; - разучивание упражнения «елочка».	- «Топ-хлоп»; - «Зайка и лиса»; - «Стирка».	- Повторение ритмического танца «Веселая пляска».
<u>3 неделя</u>	45-46	- построение по ориентирам; - поклон (отдельно для мальчиков и девочек);	- «Лошадка»; - «Воробушки и кошка»;	- Повторение ритмического танца «Веселая пляска».

		- упражнение «Змейка», «Лучики»; - развороты в стороны; - упражнение «Пружинка»; - кружения на носочках вокруг себя; - прыжки по первой позиции; - имитация движений под музыкальное сопровождение; - прыжки на одной ноге и на двух; - разучивание упражнения «елочка».	-«Собираем цветы».	
<u>4 неделя</u>	47-48	- построение по ориентирам; - поклон (отдельно для мальчиков и девочек); - упражнение «Змейка», «Лучики»; - развороты в стороны; - упражнение «Пружинка»; - кружения на носочках вокруг себя; - прыжки по первой и шестой позиции; - упражнения в кругу; - прыжки на одной ноге и на двух; - разучивание упражнения «елочка».	-«Идем-прыгаем»; -«Солдаты»; -«Деревья».	-Повторение ритмического танца «Веселая пляска».
<u>Апрель 1 неделя</u>	49-50	- построение по ориентирам; - поклон (отдельно для мальчиков и девочек); - упражнение «Змейка», «Лучики»; - развороты в стороны; - упражнение «Пружинка»; - кружения на носочках вокруг себя; - прыжки по первой и шестой позиции; - упражнения в кругу; - прыжки на одной ноге и на двух; - разучивание упражнения «елочка»; - плавные движения рук.	-«Солнышко и тучка»; -«Пальчики шагают»; -«Синий платочек».	-Разучивание ритмического танца «Птички».
<u>2 неделя</u>	51-52	- построение по ориентирам; - поклон (отдельно для мальчиков и девочек); - упражнение «Змейка», «Лучики»; - развороты в стороны; - упражнение «Пружинка»; - кружения на носочках вокруг себя; - бег мелким переплётом; - упражнения в кругу; - прыжки на одной ноге и на двух; - разучивание упражнения «елочка»; - плавные движения рук.	-«Притопы»; -«Солнышко и тучка»; -«Хлоп-топ».	-Разучивание ритмического танца «Птички».
<u>3 неделя</u>	53-54	- построение по ориентирам; - поклон (отдельно для мальчиков и девочек); - упражнение «Змейка», «Лучики»; - развороты в стороны; - упражнение «Пружинка»; - кружения на носочках вокруг себя; - бег мелким переплётом; - упражнения в кругу; - прыжки на одной ноге и на двух; - разучивание упражнения «елочка»; - плавные движения рук.		-Разучивание ритмического танца «Птички».
<u>4 неделя</u>	55-56	- построение по ориентирам; - поклон (отдельно для мальчиков и девочек); - упражнение «Змейка», «Лучики»; - развороты в стороны; - упражнение «Пружинка»; - кружения на носочках вокруг себя;	-«Побежали по дорожке»; -«Флажки»; -«Игра с колокольчиком».	-Разучивание ритмического танца «Птички».

		-бег мелким переплётом; -учить детей маховые движения; -прыжки на одной ноге и на двух; -разучивание упражнения «елочка»; -плавные движения рук.		
Май <u>1 неделя</u>	57-58	-построение по ориентирам; -поклон (отдельно для мальчиков и девочек); - упражнение «Змейка», «Лучики»; -развороты в стороны; - упражнение «Пружинка»; -кружения на носочках вокруг себя; -бег мелким переплётом; -учить детей маховые движения; -прыжки на одной ноге и на двух; -разучивание упражнения «елочка»; -самостоятельное использование танцевальных движений в произвольной музыке.	-«Игра с колокольчиком»; -«Побежали по дорожке»; -«Да-да-да».	-Подготовка к отчетному концерту.
<u>2 неделя</u>	59-60	-построение по ориентирам; -поклон (отдельно для мальчиков и девочек); - упражнение «Змейка», «Лучики»; -развороты в стороны; - упражнение «Пружинка»; -кружения на носочках вокруг себя; -бег мелким переплётом; -учить детей маховые движения; -прыжки на одной ноге и на двух; -упражнения в портере (работа стопы и бедра). -самостоятельное использование танцевальных движений в произвольной музыке.	-«Веселые кубики»; -«Топ-хлоп»; -«Побежали по дорожке».	-Подготовка к отчетному концерту.
<u>3 неделя</u>	61-62	-построение по ориентирам; -поклон (отдельно для мальчиков и девочек); - упражнение «Змейка», «Лучики»; -наклоны в стороны; - упражнение «Пружинка»; -кружения на носочках вокруг себя; -бег мелким переплётом; -учить детей маховые движения; -прыжки переменные; -упражнения в портере (работа стопы и бедра). -самостоятельное использование танцевальных движений в произвольной музыке.	-«Пяточка-носочек»; -«Синий платочек»; -«Веселый бубен».	-Подготовка к отчетному концерту.
<u>4 неделя</u>	63-64	-построение по ориентирам; -поклон (отдельно для мальчиков и девочек); - упражнение «Змейка», «Лучики»; -наклоны в стороны; - упражнение «Пружинка»; -кружения на носочках вокруг себя; -бег мелким переплётом; - маховые движения; -прыжки переменные; -упражнения в портере (работа над становлением осанки и грудной клетке). -самостоятельное использование танцевальных движений в произвольной	-«Шарики»; -«Веселый бубен»; -«Топ-Хлоп».	-Отчетный концерт.

		музыке.		
--	--	---------	--	--

Итого 64 учебных часа.

Второй год обучения (3-4- года)

Задачи:

- Развивать двигательную активность и координацию движений.
- Формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре и танце.
- Развивать музыкальные способности (эмоциональную отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма).
- Развивать творческие способности: учить оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой» игровой образ и «свой» танец.
- Развивать умения передавать в движении характер музыки и ее настроение.
- Учить в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.)

Планируемые результаты:

- Увеличивается двигательная активность
- Улучшается чувство координации
- Сформируется красивая осанка и пластичные движения
- Развиваются умения представлять различные образы
- Развиваются музыкальные и творческие способности
- Умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу.
- Умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку.
- Овладевают навыками ритмической ходьбы. Умеют хлопать и топать в такт музыки
- Умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).

Особенности второго года обучения:

Возраст обучаемых детей: 3-4 года

Срок обучения: 1 год (64 часа).

Режим занятий: 2 раза в неделю.

Продолжительность 1 занятия: 15 минут.

Календарно-тематическое планирование второго года обучения

Месяц	№ занятия	Содержание занятия		
		Разминка	Игроритмика	Ритмический танец
Октябрь	1-2	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). - Построение в рассыпную. - Шаг с носка, на носках.	-Хлопки в такт под музыку (образно-звуковые действия «горошинки»). - «Найди свое место»;	-Разучивание ритмического танца «Тра-та-та»
	3-4	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки	-Хлопки в такт под музыку (образно-звуковые действия «горошинки»). - «Найди свое место»; - построение в	-Разучивание ритмического танца «Тра-та-та»

		(«гусеница»).	рассыпную по команде.	
	5-6	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. - Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). - Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»).	-Хлопки в такт под музыку (образно-звуковые действия «горошинки»). - «Найди свое место»; -построение в рассыпную по команде. -«Нитка-иголка»	-Разучивание ритмического танца «Тра-та-та».
	7-8	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. - Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). - Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»). -Ходьба сидя на стуле	-Хлопки в такт под музыку (образно-звуковые действия «горошинки»). - «Найди свое место»; -построение в рассыпную по команде. -«Нитка-иголка» -полуприседы, подьёмы на носки, держась за опору.	-Разучивание ритмического танца «Тра-та-та».
Ноябрь 1 неделя	9-10	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. - Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). - Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»). -Ходьба сидя на стуле. -Бег врассыпную.	-Хлопки в такт под музыку (образно-звуковые действия «горошинки»). - «Найди свое место» (в кругу); -построение в рассыпную по команде. -«Нитка-иголка» -полуприседы, подьёмы на носки, держась за опору.	-Разучивание ритмического танца «Танец сидя»
	11-12	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). - Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»). -Ходьба сидя на стуле. -Бег врассыпную. -Перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам.	-Хлопки в такт под музыку (образно-звуковые действия «горошинки»). - «Найди свое место» (в кругу); -построение в рассыпную по команде. -«Нитка-иголка» -полуприседы, подьёмы на носки, держась за опору. - Приставной шаг в сторону.	-Разучивание ритмического танца «Танец сидя»
<u>2 неделя</u>	13-14	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). - Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»). -Ходьба сидя на стуле. -Бег врассыпную. -Перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам. -Расслабление рук с выдохом.	-Хлопки в такт под музыку (образно-звуковые действия «горошинки»). - «Найди свое место» (в кругу); -построение в рассыпную по команде. -«Нитка-иголка» -полуприседы, подьёмы на носки, держась за опору. - Приставной шаг в сторону. -«Цапля и лягушки».	-Разучивание ритмического танца «Танец сидя»

<u>3 неделя</u>	15-16	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). - Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»). -Бег врассыпную. -Перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам. -Расслабление рук с выдохом. -Стойка руки на пояс и за спину.	-Хлопки в такт под музыку (образно-звуковые действия «горошинки»). - «Найди свое место» (в кругу); -построение в рассыпную по команде. -«Нитка-иголка» -полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору. - Приставной шаг в сторону. -«Цапля и лягушки».	-Разучивание ритмического танца «Танец сидя»
Декабрь 1 неделя	17-18	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). - Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»). -Бег врассыпную. -Перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам. -Расслабление рук с выдохом. -Стойка руки на пояс и за спину.	-Хлопки в такт под музыку (образно-звуковые действия «горошинки»). - «Найди свое место» (в кругу); -построение в рассыпную по команде. -Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору. - Приставной шаг в сторону. -«Цапля и лягушки». - Повторение танцевальных движений первого куплета.	-Разучивание ритмического танца «Кузнечик»
<u>2 неделя</u>	19-20	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). - Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»). -Бег врассыпную. -Перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам. -Расслабление рук с выдохом. -Стойка руки на пояс и за спину. -Упражнения на укрепление осанки.	-Хлопки в такт под музыку (образно-звуковые действия «горошинки»). - «Найди свое место» (в кругу); -построение в рассыпную по команде. -Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору. - Приставной шаг в сторону. -«Цапля и лягушки». - Повторение танцевальных движений второго куплета.	-Разучивание ритмического танца «Кузнечик»
<u>3 неделя</u>	21-22	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). - Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»). -Бег врассыпную. -Перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам.	-Хлопки в такт под музыку (образно-звуковые действия «горошинки»). - «Найди свое место» (в кругу); -построение в рассыпную по команде. -Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору. - Приставной шаг в сторону.	-Разучивание ритмического танца «Кузнечик»

		-Расслабление рук с выдохом. -Стойка руки на пояс и за спину. -Упражнения на укрепление осанки. -Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом.	-«Цапля и лягушки». -Повторение танцевальных движений первого и второго куплета.	
<u>4 неделя</u>	23-24	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). - Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»). -Бег врассыпную. -Перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам. -Расслабление рук с выдохом. -Стойка руки на пояс и за спину. -Упражнения на укрепление осанки. -Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом. -Свободные, плавные движения рук.	- Шаги в такт под музыку (образно-звуковые действия «горошинки»). - «Найди свое место» (в кругу); -построение в рассыпную по команде. -Полуприседы, подьёмы на носки, держась за опору. - Приставной шаг в сторону. - «У медведя во бору». -Повторение танцевальных движений первого и второго куплета.	-Разучивание ритмического танца «Кузнечик»
Январь 1 неделя	25-26	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). - Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»). -Бег врассыпную. -Перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам. -Расслабление рук с выдохом. -Стойка руки на пояс и за спину. -Упражнения на укрепление осанки. -Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом. -Свободные, плавные всего тела.	-«Горошинки». - «Найди свое место» (в кругу); -построение в рассыпную по команде. -Полуприседы, подьёмы на носки, держась за опору. - Приставной шаг в сторону. - «У медведя во бору». - Повторение танцевальной композиции «Тра-та-та».	Разучивания ритмического танца «Колокольчики»
<u>2 неделя</u>	27-28	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). - Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»). -Бег врассыпную. -Перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам. -Расслабление рук с выдохом. -Стойка руки на пояс и за спину. -Упражнения на укрепление осанки. -Свободные, плавные всего тела.	-«Горошинки». - «Найди свое место» (в кругу); -построение в рассыпную по команде. -Полуприседы, подьёмы на носки, держась за опору. - Приставной шаг в сторону. - «Кто я?» -«Громко-тихо».	Разучивания ритмического танца «Колокольчики

		-Сед ноги врозь «Буратино»		
<u>3 неделя</u>	29-30	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). - Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»). -Бег врассыпную. -Перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам. -Расслабление рук с выдохом. -Стойка руки на пояс и за спину. -Упражнения на укрепление осанки. -Свободные, плавные всего тела. -Сед ноги врозь «Буратино». - «Змейка» (лежа на полу).	-«Горошинки». - «Найди свое место» (в кругу); -построение в рассыпную по команде. -Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору. - Приставной шаг в сторону. - «У медведя во бору». - «Кто я?» -«Кто в домике живет?»	Разучивания ритмического танца «Колокольчики
<u>4 неделя</u>	31-32	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). - Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»). -Бег врассыпную. -Перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам. -Расслабление рук с выдохом. -Стойка руки на пояс и за спину. -Упражнения на укрепление осанки. -Свободные, плавные всего тела. -Сед ноги врозь «Буратино». - «Змейка» (лежа на полу). -Подскоки (с ножки на ножку).	-«Горошинки». - «Найди свое место» (в кругу); -построение в рассыпную по команде. -Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору. - Приставной шаг в сторону. - «У медведя во бору». - «Кто я?» -«Кто в домике живет?». -«Эхо». -«Сорока-белобока».	Разучивания ритмического танца «Колокольчики»
<u>Февраль 1 неделя</u>	33-34	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). - Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»). -Бег врассыпную. -Перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам. -Расслабление рук с выдохом. -Стойка руки на пояс и за спину. -Упражнения на укрепление осанки. -Свободные, плавные всего тела. -Сед ноги врозь «Буратино». - «Змейка» (лежа на полу). -Подскоки (с ножки на ножку). -Сед руки за спину.	-«Горошинки». - «Найди свое место» (в кругу); -построение в рассыпную по команде. -Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору. - Приставной шаг в сторону. - «Кто я?» -«Кто в домике живет?». -«Эхо». -«Сорока-белобока». - «Громко-тихо».	-Повторение ритмического танца «Танец сидя»
<u>2 неделя</u>	35-36	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные	-«Горошинки». - «Найди свое место» (в	-Повторение ритмического танца

		действия «солдатики»). -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). - Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»). -Бег врассыпную. -Перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам. -Расслабление рук с выдохом. -Упражнения на укрепление осанки. -Свободные, плавные всего тела. -Сед ноги врозь «Буратино». -Подскоки (с ножки на ножку). -Сед руки за спину.	кругу); -построение в рассыпную по команде. -Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору. -«Сорока-белобока». - «Громко-тихо».	«Танец сидя»
<u>3 неделя</u>	37-38	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). - Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»). -Бег врассыпную. -Перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам. -Расслабление рук с выдохом. -Упражнения на укрепление осанки. -Свободные, плавные всего тела. -Сед ноги врозь «Буратино». -Подскоки (с ножки на ножку). - «Змейка» (лежа на полу).	-«Горошинки». - «Найди свое место» (в кругу); -построение в рассыпную по команде. -Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору. -«Сорока-белобока». - «Громко-тихо».	-Повторение ритмического танца «Танец сидя»
<u>4 неделя</u>	39-40	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). - Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»). -Бег врассыпную. -Перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам. -Расслабление рук с выдохом. -Упражнения на укрепление осанки. -Свободные, плавные всего тела. -Сед ноги врозь «Буратино». -Подскоки (с ножки на ножку). - «Змейка» (лежа на полу).	-«Горошинки». - «Найди свое место» (в кругу); -построение в рассыпную по команде. -Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору. -«Сорока-белобока». - «Громко-тихо». - «Цапля»	-Повторение ритмического танца «Танец сидя»
Март 1 неделя	41-42	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). - Построение в круг и передвижение	-«Горошинки». - «Найди свое место» (в кругу); -построение в рассыпную по команде. -Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору.	- Разучивание ритмического танца «Мы веселые ребята».

		по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»). -Бег врассыпную. -Перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам. -Расслабление рук с выдохом. -Упражнения на укрепление осанки. -Свободные, плавные всего тела. -Сед ноги врозь «Буратино». -Подскоки (с ножки на ножку). - «Змейка» (лежа на полу). -Упражнение на расслабление мышц, (дыхание)	-«Пантера» (под музыку).	
<u>2 неделя</u>	43-44	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). -Расслабление рук с выдохом. -Упражнения на укрепление осанки. -Свободные, плавные всего тела. -Упражнение на расслабление мышц, (дыхание)	-«Горошинки». - «Найди свое место» (в кругу); -построение в рассыпную по команде. -Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору. -«Слонята» (под музыку).	- Разучивание ритмического танца «Мы веселые ребята»
<u>3 неделя</u>	45-46	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). - Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»). -Бег врассыпную. -Перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам. -Расслабление рук с выдохом. -Упражнения на укрепление осанки. -Свободные, плавные всего тела. -Сед ноги врозь «Буратино». -Подскоки (с ножки на ножку). -Сед руки за спину.	-«Горошинки». - «Найди свое место» (в кругу); -построение в рассыпную по команде. -Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору. - Приставной шаг в сторону. - «У медведя во бору».	- Разучивание ритмического танца «Мы веселые ребята»
<u>4 неделя</u>	47-48	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). - Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»). -Бег врассыпную. -Перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам. -Расслабление рук с выдохом. -Упражнения на укрепление осанки. -Свободные, плавные всего тела. -Сед ноги врозь «Буратино». -Подскоки (с ножки на ножку). -Сед руки за спину.	-Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору. - Приставной шаг в сторону. - «У медведя во бору». - «Кто я?» -«Кто в домике живет?»	- Разучивание ритмического танца «Мы веселые ребята»

Апрель 1 неделя	49-50	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). - Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»). -Бег врассыпную. -Перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам. -Общеразвивающие упражнения на укрепление руками.	-«Горошинки». - «Найди свое место» (в кругу); -построение в рассыпную по команде. -Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору. -«Львята» (под музыку).	-Повторение ритмического танца «Кузнечик»
<u>2 неделя</u>	51-52	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). - Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»). -Бег врассыпную. -Перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам. -Общеразвивающие упражнения на укрепление руками в различном темпе.	-«Горошинки». - «Найди свое место» (в кругу); -построение в рассыпную по команде. -Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору. -«Зверушки» (под музыку).	-Повторение ритмического танца «Кузнечик»
<u>3 неделя</u>	53-54	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). - Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»). -Общеразвивающие упражнения на укрепление руками в различном темпе.	-Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору. - Приставной шаг в сторону. - «У медведя во бору». - «Кто я?» -«Кто в домике живет?» -«Зверушки» (под музыку).	-Повторение ритмического танца «Кузнечик»
<u>4 неделя</u>	55-56	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Расслабление рук с выдохом. -Упражнения на укрепление осанки. -Свободные, плавные всего тела. -Сед ноги врозь «Буратино». -Подскоки (с ножки на ножку). -Сед руки за спину.	- «Найди свое место» -построение в рассыпную по команде. -Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору. - Приставной шаг в сторону. -Узнай по голосу.	-Повторение ритмического танца «Кузнечик»
Май 1 неделя	57-58	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). - Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»).	-«Горошинки». - «Найди свое место» (в кругу); -построение в рассыпную по команде. -Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору.	-Подготовка к отчетному концерту

		-Бег врассыпную. -Перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам. -Общеразвивающие упражнения на укрепление руками.		
<u>2 неделя</u>	59-60	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). -Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»). -Бег врассыпную. -Перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам. -Расслабление рук с выдохом. -Упражнения на укрепление осанки. -Свободные, плавные всего тела. -Сед ноги врозь «Буратино».	- «У медведя во бору». - «Кто я?» -«Кто в домике живет?» -«Зверушки» (под музыку).	-Подготовка к отчетному концерту
<u>3 неделя</u>	61-62	Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). -Расслабление рук с выдохом. -Упражнения на укрепление осанки. -Свободные, плавные всего тела. -Упражнение на расслабление мышц, (дыхание)	-Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору. -«Сорока-белобока». - «Громко-тихо». - «Цапля»	-Подготовка к отчетному концерту
<u>4 неделя</u>	63-64	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). -Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»). -Бег врассыпную. -Перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам. -Расслабление рук с выдохом. -Стойка руки на пояс и за спину. -Упражнения на укрепление осанки. -Свободные, плавные всего тела. -Сед ноги врозь «Буратино»	-«Горошинки». - «Найди свое место» (в кругу); -построение в рассыпную по команде. -Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору. -«Сорока-белобока». - «Громко-тихо».	-Отчетный концерт.

Итого 64 учебных часа.

Третий год обучения (4-5 лет)

Задачи:

- Развитие способности к импровизации.
- Знакомство с назначением отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики.

- Учить выполнять простейшие построения и перестроения.
- Учить ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.

Планируемые результаты:

- Умеет импровизировать под заданную музыку.
- Знает отдельные упражнения танцевально-ритмической гимнастики.
- Умеет делать простые построения и перестроения.
- Умеет ориентироваться в пространстве.
- Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.
- Знают основные танцевальные позиции.

Особенности третьего года обучения:

Возраст обучаемых детей: 4-5 лет

Срок обучения: 1 год (64 часа).

Режим занятий: 2 раза в неделю.

Продолжительность 1 занятия: 20 минут.

Календарно-тематическое планирование четвертого года обучения

Месяц	Дата	Содержание занятия		
		Разминка	Игроритмика	Ритмический танец
Октябрь <u>1 неделя</u>	1-2	-Построение в шеренгу и колонну. -Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. - Построение в рассыпную. - Шаг с носка, на носках. -Построение в круг. -приставной шаг.	-Хлопки и ходьба в такт под музыку. - «Найди свое место»; -танцевальная позиция (первая, вторая). -танцевальная позиция рук.	-Разучивание ритмического танца «Полька»
<u>2 неделя</u>	3-4	-Построение в шеренгу и колонну. -Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. - Построение в рассыпную. - Шаг с носка, на носках. -Построение в круг. -приставной шаг. -Скрестный шаг в сторону.	-Хлопки и ходьба в такт под музыку. - «Найди свое место»; -танцевальная позиция (первая, вторая). -танцевальная позиция рук. - «музыкальное эхо». - построение в рассыпную по команде. - игры на доверие.	-Разучивание ритмического танца «Полька»
<u>3 неделя</u>	5-6	-Построение в шеренгу и колонну. -Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. - Построение в рассыпную. - Шаг с носка, на носках. -Построение в круг. -приставной шаг. -Скрестный шаг в сторону. - Работа детей в паре (мальчик-девочка)	-Хлопки и ходьба в такт под музыку. - «Найди свое место»; -танцевальная позиция (первая, вторая). -танцевальная позиция рук. - «музыкальное эхо». - построение в рассыпную по команде. - игры на доверие. -«Нитка-иголка»	-Разучивание ритмического танца «Полька»
<u>4 неделя</u>	7-8	-Построение в шеренгу и колонну. -Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. - Построение в рассыпную. - Шаг с носка, на носках. -Построение в круг. -приставной шаг.	-Хлопки и ходьба в такт под музыку. - «Найди свое место»; -танцевальная позиция (первая, вторая). -танцевальная позиция рук.	-Разучивание ритмического танца «Полька».

		-Скрестный шаг в сторону. - Работа детей в паре (прыжки по очереди)	- «музыкальное эхо». - построение в рассыпную по команде. - игры на доверие. -«Нитка-иголка»	
Ноябрь <u>1 неделя</u>	9-10	-Построение в шеренгу и колонну. -Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. - Построение в рассыпную. - Шаг с носка, на носках. -Построение в круг. -приставной шаг. -Скрестный шаг в сторону. - Работа детей в паре (прыжки по очереди) -Бег врассыпную.	-Хлопки и ходьба в такт под музыку. - «Найди свое место»; -танцевальная позиция (первая, вторая). -танцевальная позиция рук. - «музыкальное эхо». - построение в рассыпную по команде. - игры на доверие. -«Нитка-иголка» -игры с обручем (Земля-Марс-Земля)	-Разучивание ритмического танца «Ничего на свете лучше нету»
<u>2 неделя</u>	11-12	-Построение в шеренгу и колонну. -Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. - Построение в рассыпную. - Шаг с носка, на носках. -Построение в круг. -приставной шаг. -Скрестный шаг в сторону. - Работа детей в паре (прыжки по очереди) -Бег врассыпную. -упражнения на развитие силы, формирование правильной осанки.	-Хлопки и ходьба в такт под музыку. - «Найди свое место»; -танцевальная позиция (первая, вторая). -танцевальная позиция рук. - «музыкальное эхо». - построение в рассыпную по команде. - игры на доверие. -«Нитка-иголка»	-Разучивание ритмического танца «Ничего на свете лучше нету»
<u>3 неделя</u>	13-14	-Построение в шеренгу и колонну. -Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. - Построение в рассыпную. - Шаг с носка, на носках. -Построение в круг. -приставной шаг. -Скрестный шаг в сторону. - Работа детей в паре (прыжки по очереди) -Бег врассыпную. -упражнения на развитие силы, формирование правильной осанки. -Наклоны в стороны.	-Хлопки и ходьба в такт под музыку. - «Найди свое место»; -танцевальная позиция (первая, вторая). -танцевальная позиция рук. - «музыкальное эхо». - построение в рассыпную по команде. - игры на доверие. -«Нитка-иголка» -«Морские звезды»	-Разучивание ритмического танца «Ничего на свете лучше нету»
<u>4 неделя</u>	15-16	-Построение в шеренгу и колонну. -Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. - Построение в рассыпную. - Шаг с носка, на носках. -Построение в круг. -приставной шаг. -Скрестный шаг в сторону. - Работа детей в паре (прыжки по очереди) -Бег врассыпную. -упражнения на развитие силы, формирование правильной осанки. -Наклоны в стороны.	-Хлопки и ходьба в такт под музыку. - «Найди свое место»; -танцевальная позиция (первая, вторая). -танцевальная позиция рук. - «музыкальное эхо». - построение в рассыпную по команде. - игры на доверие. -«Нитка-иголка» -«Морские звезды» - «Парашютисты».	-Разучивание ритмического танца «Ничего на свете лучше нету»
Декабрь <u>1 неделя</u>	17-18	-Построение в шеренгу и колонну. -Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра.	-Хлопки и ходьба в такт под музыку. - «Найди свое место»;	-Разучивание ритмического танца «Кузнечик»

		- Построение в рассыпную. - Шаг с носка, на носках. -Построение в круг. -приставной шаг. -Скрестный шаг в сторону. - Работа детей в паре (прыжки по очереди) -Бег врассыпную, змейкой. -упражнения на развитие силы, формирование правильной осанки. -Наклоны в стороны.	-танцевальная позиция (первая, вторая). -танцевальная позиция рук. - «музыкальное эхо». - построение в рассыпную по команде. - игры на доверие. -«Нитка-иголка» -«Морские звезды» - «Парашютисты». -«Роботы».	
<u>2 неделя</u>	19-20	-Построение в шеренгу и колонну. -Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. - Построение в рассыпную. - Шаг с носка, на носках. -Построение в круг. -приставной шаг. -Скрестный шаг в сторону. - Работа детей в паре (прыжки по очереди) -Бег врассыпную, змейкой. -упражнения на развитие силы, формирование правильной осанки. -Наклоны в стороны. -Прыжки на месте и в разные стороны.	-Хлопки и ходьба в такт под музыку. - «Найди свое место»; -танцевальная позиция (первая, вторая). -танцевальная позиция рук. - «музыкальное эхо». - построение в рассыпную по команде. -«Морские звезды» - «Парашютисты». -«Роботы».	-Разучивание ритмического танца «Жуки»
<u>3 неделя</u>	21-22	-Построение в шеренгу и колонну. -Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. - Построение в рассыпную. - Шаг с носка, на носках. -Построение в круг. -приставной шаг. -Скрестный шаг в сторону. - Работа детей в паре (прыжки по очереди) -Наклоны в стороны. -Расслабление рук с выдохом. -Стойка руки на пояс и за спину. -Упражнения на укрепление осанки. -Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом.	-Хлопки и ходьба в такт под музыку. - «Найди свое место»; -танцевальная позиция (первая, вторая). -танцевальная позиция рук. - «музыкальное эхо». - построение в рассыпную по команде. -«Морские звезды» - «Парашютисты». -«Роботы». - ползание по полу.	-Разучивание ритмического танца «Жуки»
<u>4 неделя</u>	23-24	-Построение в шеренгу и колонну. -Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. - Построение в рассыпную. - Шаг с носка, на носках. -Построение в круг. -приставной шаг. -Скрестный шаг в сторону. - Работа детей в паре (прыжки по очереди) -Наклоны в стороны. -Расслабление рук с выдохом. -Стойка руки на пояс и за спину. -Упражнения на укрепление осанки. -Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом. -Повороты туловищем, приседы.	-Хлопки и ходьба в такт под музыку. - «Найди свое место»; -танцевальная позиция (первая, вторая). -танцевальная позиция рук. - «музыкальное эхо». -«морские звезды». -Повторение танцевальных движений первого и второго куплета.	-Разучивание ритмического танца «Жуки»

Январь <u>1 неделя</u>	25-26	-Построение в шеренгу и колонну. -Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. - Построение в рассыпную. - Шаг с носка, на носках. -Построение в круг. -приставной шаг. -Скрестный шаг в сторону. - Работа детей в паре (прыжки по очереди) -Наклоны в стороны. -Расслабление рук с выдохом. -Упражнения на укрепление осанки. -Свободные, плавные всего тела.	-Хлопки и ходьба в такт под музыку. - «Найди свое место»; -танцевальная позиция (первая, вторая). -танцевальная позиция рук. - «музыкальное эхо». - построение в рассыпную по команде. - игры на доверие. -«Поезд» -«Морские звезды»	Разучивания ритмического танца «Часики»
<u>2 неделя</u>	27-28	-Построение в шеренгу и колонну. -Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. - Построение в рассыпную. - Шаг с носка, на носках. -Построение в круг. -приставной шаг. -Скрестный шаг в сторону. - Работа детей в паре (прыжки по очереди) -Наклоны в стороны. -Расслабление рук с выдохом. -Упражнения на укрепление осанки. -Свободные, плавные всего тела. - упражнения на кисти рук и пальцев.	-«Горошинки». - «Найди свое место» (в кругу); -построение в рассыпную по команде. -Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору. - Приставной шаг в сторону. - «Кто я?» -«Громко-тихо».	Разучивания ритмического танца «Часики»
<u>3 неделя</u>	29-30	-Построение в шеренгу и колонну. -Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. - Построение в рассыпную. - Шаг с носка, на носках. -Построение в круг. -приставной шаг. -Скрестный шаг в сторону. - Работа детей в паре (прыжки по очереди) -Наклоны в стороны. -Расслабление рук с выдохом. -Упражнения на укрепление осанки. -Свободные, плавные всего тела. - упражнения на кисти рук и пальцев. -Змейка (на полу).	-«Горошинки». - «Найди свое место» (в кругу); -построение в рассыпную по команде. -Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору. - Приставной шаг в сторону. -«Эхо твоего друга». - игра «Роботы» (для постановки танца «Часики».	Разучивания ритмического танца «Часики»
<u>4 неделя</u>	31-32	-Построение в шеренгу и колонну. -Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. - Построение в рассыпную. - Шаг с носка, на носках. -Построение в круг. -приставной шаг. -Скрестный шаг в сторону. - Работа детей в паре (прыжки по очереди) -Наклоны в стороны. -Расслабление рук с выдохом. -Упражнения на укрепление осанки. -Свободные, плавные всего тела. - упражнения на кисти рук и пальцев.	-«Горошинки». - «Найди свое место» (в кругу); -построение в рассыпную по команде. -Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору. - Приставной шаг в сторону. - «У медведя во бору». - «Кто я?» -«Кто в домике живет?». -«Эхо». -«Сорока-белобока».	Разучивания ритмического танца «Колокольчики»

		-Змейка (на полу).		
Февраль <u>1 неделя</u>	33-34	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»); -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»); - Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»); -Бег врассыпную. -Перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам. -Расслабление рук с выдохом. -Стойка руки на пояс и за спину. -Упражнения на укрепление осанки. -Свободные, плавные всего тела. -Сед ноги врозь «Буратино»; - «Змейка» (лежа на полу). -Подскоки (с ножки на ножку). -Сед руки за спину.	-«Горошинки»; - «Найди свое место» (в кругу); -построение в рассыпную по команде. -Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору. - Приставной шаг в сторону. - «Кто я?» -«Кто в домике живет?»; -«Эхо»; -«Сорока-белобока»; - «Громко-тихо».	-Повторение ритмического танца «Танец сидя»
<u>2 неделя</u>	35-36	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»); -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»); - Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»); -Бег врассыпную. -Перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам. -Расслабление рук с выдохом. -Упражнения на укрепление осанки. -Свободные, плавные всего тела. -Сед ноги врозь «Буратино»; -Подскоки (с ножки на ножку). -Сед руки за спину.	-«Горошинки»; - «Найди свое место» (в кругу); -построение в рассыпную по команде. -Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору. -«Сорока-белобока»; - «Громко-тихо».	-Повторение ритмического танца «Танец сидя»
<u>3 неделя</u>	37-38	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»); -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»); - Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»); -Бег врассыпную. -Перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам. -Расслабление рук с выдохом. -Упражнения на укрепление осанки. -Свободные, плавные всего тела. -Сед ноги врозь «Буратино»; -Подскоки (с ножки на ножку). - «Змейка» (лежа на полу).	-«Горошинки»; - «Найди свое место» (в кругу); -построение в рассыпную по команде. -Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору. -«Сорока-белобока»; - «Громко-тихо».	-Повторение ритмического танца «Танец сидя»
<u>4 неделя</u>	39-40	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»);	-«Горошинки»; - «Найди свое место» (в кругу);	-Повторение ритмического танца «Танец сидя»

		-Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). - Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»). -Бег врассыпную. -Перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам. -Расслабление рук с выдохом. -Упражнения на укрепление осанки. -Свободные, плавные всего тела. -Сед ноги врозь «Буратино». -Подскоки (с ножки на ножку). - «Змейка» (лежа на полу).	-построение в рассыпную по команде. -Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору. -«Сорока-белобока». - «Громко-тихо». - «Цапля»	
Март <u>1 неделя</u>	41-42	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). - Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»). -Бег врассыпную. -Перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам. -Расслабление рук с выдохом. -Упражнения на укрепление осанки. -Свободные, плавные всего тела. -Сед ноги врозь «Буратино». -Подскоки (с ножки на ножку). - «Змейка» (лежа на полу). -Упражнение на расслабление мышц, (дыхание)	-«Горошинки». - «Найди свое место» (в кругу); -построение в рассыпную по команде. -Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору. -«Пантера» (под музыку).	- Разучивание ритмического танца «Мы веселые ребята».
<u>2 неделя</u>	43-44	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). -Расслабление рук с выдохом. -Упражнения на укрепление осанки. -Свободные, плавные всего тела. -Упражнение на расслабление мышц, (дыхание)	-«Горошинки». - «Найди свое место» (в кругу); -построение в рассыпную по команде. -Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору. -«Слонята» (под музыку).	- Разучивание ритмического танца «Мы веселые ребята»
<u>3 неделя</u>	45-46	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). - Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»). -Бег врассыпную. -Перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам. -Расслабление рук с выдохом.	-«Горошинки». - «Найди свое место» (в кругу); -построение в рассыпную по команде. -Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору. - Приставной шаг в сторону. - «У медведя во бору».	- Разучивание ритмического танца «Мы веселые ребята»

		-Упражнения на укрепление осанки. -Свободные, плавные всего тела. -Сед ноги врозь «Буратино». -Подскоки (с ножки на ножку). -Сед руки за спину.		
<u>4 неделя</u>	47-48	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). - Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»). -Бег врассыпную. -Перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам. -Расслабление рук с выдохом. -Упражнения на укрепление осанки. -Свободные, плавные всего тела. -Сед ноги врозь «Буратино». -Подскоки (с ножки на ножку). -Сед руки за спину.	-Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору. - Приставной шаг в сторону. - «У медведя во бору». - «Кто я?» -«Кто в домике живет?»	- Разучивание ритмического танца «Мы веселые ребята»
<u>Апрель 1 неделя</u>	49-50	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). - Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»). -Бег врассыпную. -Перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам. -Общеразвивающие упражнения на укрепление руками.	-«Горошинки». - «Найди свое место» (в кругу); -построение в рассыпную по команде. -Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору. -«Львята» (под музыку).	-Повторение ритмического танца «Кузнечик»
<u>2 неделя</u>	51-52	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). - Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»). -Бег врассыпную. -Перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам. -Общеразвивающие упражнения на укрепление руками в различном темпе.	-«Горошинки». - «Найди свое место» (в кругу); -построение в рассыпную по команде. -Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору. -«Зверушки» (под музыку).	-Повторение ритмического танца «Кузнечик»
<u>3 неделя</u>	53-54	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). - Построение в круг и передвижение	-Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору. - Приставной шаг в сторону. - «У медведя во бору». - «Кто я?» -«Кто в домике живет?»	-Повторение ритмического танца «Кузнечик»

		по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»). -Общеразвивающие упражнения на укрепление руками в различном темпе.	-«Зверушки» (под музыку).	
<u>4 неделя</u>	55-56	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Расслабление рук с выдохом. -Упражнения на укрепление осанки. -Свободные, плавные всего тела. -Сед ноги врозь «Буратино». -Подскоки (с ножки на ножку). -Сед руки за спину.	- «Найди свое место» -построение в рассыпную по команде. -Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору. - Приставной шаг в сторону. -Узнай по голосу.	-Повторение ритмического танца «Кузнечик»
Май <u>1 неделя</u>	57-58	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). - Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»). -Бег врассыпную. -Перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам. -Общеразвивающие упражнения на укрепление руками.	-«Горошинки». - «Найди свое место» (в кругу); -построение в рассыпную по команде. -Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору.	-Подготовка к отчетному концерту
<u>2 неделя</u>	59-60	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). - Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»). -Бег врассыпную. -Перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам. -Расслабление рук с выдохом. -Упражнения на укрепление осанки. -Свободные, плавные всего тела. -Сед ноги врозь «Буратино». -Подскоки (с ножки на ножку). -Сед руки за спину.	- «У медведя во бору». - «Кто я?» -«Кто в домике живет?» -«Зверушки» (под музыку).	-Подготовка к отчетному концерту
<u>3 неделя</u>	61-62	Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). -Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). -Расслабление рук с выдохом. -Упражнения на укрепление осанки. -Свободные, плавные всего тела. -Упражнение на расслабление мышц, (дыхание)	-Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору. -«Сорока-белобока». - «Громко-тихо». - «Цапля»	-Подготовка к отчетному концерту
<u>4 неделя</u>	63-64	-Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»).	-«Горошинки». - «Найди свое место» (в кругу);	-Отчетный концерт.

		-Построение в рассыпную. -Шаг с носка, на носках. -Передвижение в сцеплении за руки («гусеница») - Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод») -Бег врассыпную. -Перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам. -Расслабление рук с выдохом. -Стойка руки на пояс и за спину. -Упражнения на укрепление осанки. -Свободные, плавные всего тела. -Сед ноги врозь «Буратино»	-построение в рассыпную по команде. -Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору. -«Сорока-белобока». - «Громко-тихо».	
--	--	---	---	--

Итого 64 учебных часа.

Четвертый год обучения (5-6 лет)

Задачи:

- Развитие способности к импровизации.
- Знакомство с назначением отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики.
- Учить выполнять простейшие построения и перестроения
- Учить ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.

Планируемые результаты:

- Умеет импровизировать под заданную музыку
- 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 т.д.).
- Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения.
- Умеют исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

Особенности четвертого года обучения:

Возраст обучаемых детей: 5-6 лет

Срок обучения: 1 год (64 часа).

Режим занятий: 1 раз в неделю.

Продолжительность 1 занятия: 25 минут.

Календарно-тематическое планирование четвертого года обучения

Месяц	№	Разминка	<u>Игроритмика</u>	Ритмический танец
Октябрь <u>1 неделя</u>	1-2	-построение по ориентирам; - ходьба, бег (под музыку); -упражнения на укрепление живота и спины; -разучивание поклонов для мальчиков и девочек; -шаг галопом вперед и сторону	-ходьба на каждый счет; - «Пятнашки» (под музыку); - «Громко-тихо»; - «Волк во рву»;	- Разучивание ритмического танца «Мы веселые ребята»
<u>2 неделя</u>	3-4	- построение в шеренгу. -построение по ориентирам;	-ходьба на каждый счет и хлопки;	- Разучивание ритмического

		- ходьба, бег (под музыку); -упражнения на укрепление живота и спины; -разучивание поклонов для мальчиков и девочек; -шаг галопом вперед и сторону; - дыхательные упражнения; -имитационные движения (животные); - упражнение на развитие стопы(сидя).	- «Пятнашки» (под музыку); - «Громко-тихо»; - «Волк во рву»; - «Зарядка»; - «Эхо» (в паре)	танца «Мы веселые ребята»
<u>3 неделя</u>	5-6	- построение в шеренгу. - перестроение из одной колонны в один круг и несколько; - боковой галоп; -построение по ориентирам; - ходьба, бег (под музыку); -упражнения на укрепление живота и спины; -разучивание поклонов для мальчиков и девочек; -шаг галопом вперед и сторону; - дыхательные упражнения; -бег в рассыпную; - разучивание позиций ног и рук;	-ходьба на каждый счет и хлопки; - «Гусеница»; - «Пятнашки» (под музыку); - «Громко-тихо»; - «Волк во рву»; - «Зарядка»; - «Эхо» (в паре); - «Зеркало»	- Разучивание ритмического танца «Мы веселые ребята»
<u>4 неделя</u>	7-8	- построение в шеренгу. - перестроение из одной колонны в один круг и несколько; - размыкание по ориентирам; -упражнения на гибкость; - боковой галоп; -построение по ориентирам; - ходьба, бег (под музыку); - поклон для мальчиков и девочек; -шаг галопом вперед и сторону; - дыхательные упражнения; -бег в рассыпную; - разучивание позиций ног и рук; - Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»);	-ходьба на каждый счет и хлопки; - «Гусеница»; - «Пятнашки» (под музыку); - «Громко-тихо»; - «Волк во рву»; - «Зарядка»; - «Эхо» (в паре); - «Зеркало»; - потряхивание ногами в положении стоя; -«Волшебный бубен»	- Разучивание ритмического танца «Мы веселые ребята»
Ноябрь <u>1 неделя</u>	9-10	- построение в шеренгу. - перестроение из одной колонны в один круг и несколько; - размыкание по ориентирам; -бег в рассыпную. -перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам. -расслабление рук с выдохом. -ходьба спиной; - прыжки с выбросами ног; - подскоки.	- «Зеркало»; -«Волшебный бубен»; -разучивание танца.	- Разучивание ритмического танца «Рок-н-ролл»
<u>2 неделя</u>	11-12	- построение в шеренгу. - перестроение из одной колонны в один круг и несколько; -шаг галопом вперед и сторону; - дыхательные упражнения; -бег в рассыпную; - разучивание позиций ног и рук;	-ходьба на каждый счет и хлопки; - «Гусеница»; - «Пятнашки» (под музыку); - разучивание танца.	- Разучивание ритмического танца «Рок-н-ролл»
<u>3 неделя</u>	13-14	- построение в шеренгу; - построение по ориентирам; -прыжки на месте; - упражнение «невидимый стул»; - упражнение «Мельница»; -упражнение «Гибкий кустик».	- «Гусеница»; - «Пятнашки» (под музыку); -«Веселые человечки»; - разучивание танца.	- Разучивание ритмического танца «Рок-н-ролл»

<u>4 неделя</u>	15-16	- построение в шеренгу; - построение по ориентирам; -упражнение «Дерево на ветру»; -упражнение «Кошечка»; -упражнение «Тюлень»; - упражнения на укрепление спины.	-«Едем в деревню»; -«Веселые человечки»; - разучивание танца.	- Разучивание ритмического танца «Рок-н-ролл»
<u>Декабрь 1 неделя</u>	17-18	- построение в шеренгу; - построение по ориентирам; -упражнение «Дерево на ветру»; -упражнение «Кошечка»; -упражнение «Тюлень»; -разучивание дробей;	-«Зеркало» (в парах); - «Звуковой остров»; -«Веселые человечки».	- Разучивание ритмического танца «Снежная сказка».
<u>2 неделя</u>	19-20	- построение в шеренгу; - построение по ориентирам; -разучивание дробей; - перенос корпуса с одной ноги на другую; -шаг с притопом.	-«Зеркало» (в парах); - «Звуковой остров»; - «Змейка»	- Разучивание ритмического танца «Снежная сказка».
<u>3 неделя</u>	21-22	- построение в шеренгу; - построение по ориентирам; -разучивание дробей; -разучивание «Ковырялочек»; - Перенос корпуса с одной ноги на другую; -шаг с притопом; - бег с высоким подниманием бедра.	-ходьба на каждый счет и хлопки; - «Гусеница»; - «Пятнашки» (под музыку); -«Змейка»	- Разучивание ритмического танца «Снежная сказка».
<u>4 неделя</u>	23-24	- построение в шеренгу; - построение по ориентирам; -разучивание дробей; - Перенос корпуса с одной ноги на другую; -шаг с притопом; - бег с высоким подниманием бедра; - выставление ноги на пятку, через мах ног.	-«Звуковой остров»; -«Повтори за мной»; -«Я умею так...»; -«Снежинки»,	- Разучивание ритмического танца «Снежная сказка».
<u>Январь 1 неделя</u>	25-26	- построение в шеренгу; - построение по ориентирам; -упражнение «снежный ком»; - упражнение «невидимый стул»; - упражнение «Мельница»; -упражнение «Гибкий кустик»; -«упражнение «шарики» (на полу); - упражнение «лодочки».	-«Я умею так...»; - «Танец с хлопками»; - «Эхо» (игра в командах); -«Гусеница».; -«Ловушки».	- Разучивание ритмического танца «Куклы».
<u>2 неделя</u>	27-28	- построение в шеренгу; - построение по ориентирам; -«косичка»; -«самолетики»; -махи ногами; -«пауки».	-«Я умею так...»; -«Ловушки» (под музыку); -«Зайцы и лиса»; -«Музыкальные кубики».	- Разучивание ритмического танца «Куклы».
<u>3 неделя</u>	29-30	- построение в шеренгу; - построение по ориентирам; -упражнение «Прямые ножки»; - хождение на прямых ногах; - упражнение для рук.	- «Повтори за мной»; -«Веселые ножки»; -«Ходим кругом»; -«Передай шляпу».	- Разучивание ритмического танца «Куклы».
<u>4 неделя</u>	31-32	- построение в шеренгу; - построение по ориентирам; -упражнение «Прямые ножки»; - хождение на прямых ногах; - упражнение для рук; -махи ногами; -упражнения для рук и ног; -кукольная ходьба.	-«Найди своё место»; -«Море волнуется»; -«Колокольчики дзынь-дзынь...»; -«Ходим кругом».	- Разучивание ритмического танца «Куклы».
<u>Февраль</u>	33-34	- построение в шеренгу.	- потряхивание	- Разучивание

<u>1 неделя</u>		-упражнение «Кошечка»; -упражнение «Тюлень»; -разучивание дробей; -разучивание «Ковырялочек».	ногами в положении стоя; - потряхивание ногами в положении стоя;	ритмического танца «Закодрилка»
<u>2 неделя</u>	35-36	- построение в шеренгу; - построение по ориентирам; -разучивание дробей; -разучивание «Ковырялочек»; - Перенос корпуса с одной ноги на другую; -шаг с притопом.	-«Русский хоровод»; -«Зеркало» (в парах); - «Звуковой остров»; - «Змейка».	- Разучивание ритмического танца «Закодрилка»
<u>3 неделя</u>	37-38	- построение в шеренгу; - построение по ориентирам; -разучивание дробей; -разучивание «Ковырялочек»; - Перенос корпуса с одной ноги на другую; -шаг с притопом;	-«Русский хоровод»; -«Звуковой остров»; -«Повтори за мной».	- Разучивание ритмического танца «Закодрилка»
<u>4 неделя</u>	39-40	- построение в шеренгу; - построение по ориентирам; -упражнение «снежный ком»; - упражнение «невидимый стул»; -упражнение на дыхание «Сердитый ёжик»; -повторение дробей.	-«Я умею так...»; -«Русский хоровод»; - «Танец с хлопками»;	- Разучивание ритмического танца «Закодрилка»
Март <u>1 неделя</u>	41-42	- построение в шеренгу; - построение по ориентирам; -упражнение «Зонтик»; -упражнение на дыхание «Качели»; -выпады ногами; -шаг галопом вперед и сторону; -бег в рассыпную; - разучивание позиций ног и рук;	- «Раз, два, добрый ты»; - «Зарядка»; - «Эхо» (в паре); - «Зеркало»; -«Последнее движение».	-Повторение ритмического танца «Мы веселые ребята»
<u>2 неделя</u>	43-44	-построение в шеренгу; - построение по ориентирам; -упражнение «Зонтик»; -шаги на каждый счёт с хлопками над головой и за спиной; -упражнение на полу «Лодочка»; -упражнение «Лягушка».	-«Паровозик»; -«Еду-еду на ...»; -«Последнее движение»; -«Угадай кто».	-Повторение ритмического танца «Мы веселые ребята»
<u>3 неделя</u>	45-46	-построение в шеренгу; - построение по ориентирам; -упражнение «Часики»; -прыжки из глубокого приседания; - скручивание; -свободные, плавные всего тела.	-«Туда-сюда»; -«Угадай кто»; -«Запомни движение друга и повтори»; -«Эхо» (в мини группах); -«цапля и лягушка».	-Повторение ритмического танца «Мы веселые ребята»
<u>4 неделя</u>	47-48	-построение в шеренгу; - построение по ориентирам; -упражнение «Часики»; -бег врассыпную. -перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам. -расслабление рук с выдохом. -упражнения на укрепление осанки. -свободные, плавные всего тела.	-«Цапля и лягушка»; -«Передача мяча под музыку»; -«Повтори за мной»; -«Воротца».	-Повторение ритмического танца «Мы веселые ребята»
Апрель <u>1 неделя</u>	49-50	- построение в шеренгу; - построение по ориентирам; -прыжки на месте; - упражнение «невидимый стул»; -подскоки по кругу; - упражнение «Мельница»;	-«Повтори за мной»; -«Воротца»; -«Круг и кружочки»; -«Потеха».	-Повторение ритмического танца «Рок-н- ролл»

		-упражнение «Гибкий кустик».		
<u>2 неделя</u>	51-52	- построение в шеренгу. -построение по ориентирам; - ходьба, бег (под музыку); -упражнения на укрепление живота и спины; -разучивание поклонов для мальчиков и девочек; -шаг галопом вперед и сторону; - дыхательные упражнения; -имитационные движения (животные); - упражнение на развитие стопы(сидя).	-«Восьмерочка»; -«Волшебный бубен»; -«кто я?»; -«На крутом берегу».	-Повторение ритмического танца «Рок-н-ролл»
<u>3 неделя</u>	53-54	-построение в шеренгу; -построение в рассыпную; -шаг с носка, на носках; -«Гусеница». - построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом; -повторение упражнения движением телом.	-«Мы идём за...»; -«Повтори за мной»; -«Змейка»; -«Как танцуют животные».	-Повторение ритмического танца «Рок-н-ролл»
<u>4 неделя</u>	55-56	-построение в шеренгу; -построение в рассыпную; -шаг с носка, на носках; -расслабление рук с выдохом. -упражнения на укрепление осанки. -свободные, плавные всего тела. -сед ноги врозь «Буратино». -подскоки (с ножки на ножку). -сед руки за спину.	-«Покажи предмет или животного»; -«Силичи»; -«Совушка»; -«Пятнашки».	-Повторение ритмического танца «Рок-н-ролл»
Май <u>1 неделя</u>	57-58	-построение в шеренгу; -построение в рассыпную; -упражнения на портере; -упражнения на укрепление сводов стоп и профилактики плоскостопия; -упражнения на растяжку передних связок грудного отдела; -упражнения с шагами;	-«Карлик и великан»; -«Нарисуй солнышко»; -«Карусель»; -«Мы идем за...»	-Подготовка к отчетному концерту.
<u>2 неделя</u>	59-60	-построение в шеренгу; -построение в рассыпную; -полуприседания с позицией рук и ног; -упражнение «Хвостик»; -повороты с махом ног.	-«Поможем маме»; -«нарисуй солнышка»; -«Карлик и великан»; -«Пойми без слов».	-Подготовка к отчетному концерту.
<u>3 неделя</u>	61-62	-построение в шеренгу; -построение в рассыпную; -упражнение ноги «Качели» и хлопки над головой и за спиной; -шаги с притопами; -повторение дробей; -упражнения в кругу.	-«Пускание мыльных пузырей»; -«Самолётики»; -«Желтые ботинки»; -«Летающие шарики».	-Подготовка к отчетному концерту.
<u>4 неделя</u>	63-64	-построение в шеренгу; -построение в рассыпную; -бег в рассыпную. -перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам. -расслабление рук с выдохом. -ходьба спиной; - прыжки с выбросами ног; - подскоки.	-«Зеркало»; -«Пойми без слов»; -«Нарисуй солнышко»; -«Восьмерочка».	-Отчетный концерт.

Итого: 64 учебных часа

Пятый год обучения (6-7 лет)

Задачи:

- Формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре и танце.
- Развивать музыкальные способности (эмоциональную отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма).
- Учить воспринимать музыкальные образы и выражать их в движении, согласовывая движения с характером музыки; определять музыкальные жанры (марш, песня, танец).
- Развивать творческие способности: учить оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой» игровой образ и «свой» танец.
- Поощрять исполнительское творчество: участие в праздниках, спектаклях, концертах

Планируемые результаты:

- Умеет импровизировать под заданную музыку.
- Могут хорошо ориентироваться 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 танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

Особенности пятого года обучения:

Возраст обучаемых детей: 6-7 лет

Срок обучения: 1 год (64 часа).

Режим занятий: 2 раза в неделю.

Продолжительность 1 занятия: 30 минут.

Календарно-тематическое планирование пятого года обучения

Месяц	№	Разминка	<u>Игроритмика</u>	Ритмический танец
Октябрь <u>1 неделя</u>	1-2	- построение по ориентирам; - ходьба, бег (под музыку); - упражнения на укрепление живота и спины; - разучивание поклонов для мальчиков и девочек; - шаг галопом вперед и сторону	- ходьба на каждый счет; - «Пятнашки» (под музыку); - «Громко-тихо»; - «Волк во рву»;	- Разучивание ритмического танца «Мы веселые ребята»
<u>2 неделя</u>	3-4	- построение в шеренгу. - построение по ориентирам; - ходьба, бег (под музыку); - упражнения на укрепление живота и спины; - разучивание поклонов для мальчиков и девочек; - шаг галопом вперед и сторону; - дыхательные упражнения; - имитационные движения (животные); - упражнение на развитие стопы(сидя).	- ходьба на каждый счет и хлопки; - «Пятнашки» (под музыку); - «Громко-тихо»; - «Волк во рву»; - «Зарядка»; - «Эхо» (в паре)	- Разучивание ритмического танца «Мы веселые ребята»
<u>3 неделя</u>	5-6	- построение в шеренгу. - перестроение из одной колонны в один круг и несколько; - боковой галоп; - построение по ориентирам; - ходьба, бег (под музыку);	- ходьба на каждый счет и хлопки; - «Гусеница»; - «Пятнашки» (под музыку); - «Громко-тихо»;	- Разучивание ритмического танца «Мы веселые ребята»

		-упражнения на укрепление живота и спины; -разучивание поклонов для мальчиков и девочек; -шаг галопом вперед и сторону; - дыхательные упражнения; -бег в рассыпную; - разучивание позиций ног и рук;	- «Волк во рву»; - «Зарядка»; - «Эхо» (в паре); - «Зеркало»	
<u>4 неделя</u>	7-8	- построение в шеренгу. - перестроение из одной колонны в один круг и несколько; - размыкание по ориентирам; -упражнения на гибкость; - боковой галоп; -построение по ориентирам; - ходьба, бег (под музыку); - поклон для мальчиков и девочек; -шаг галопом вперед и сторону; - дыхательные упражнения; -бег в рассыпную; - разучивание позиций ног и рук; - Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом («Хоровод»);	-ходьба на каждый счет и хлопки; - «Гусеница»; - «Пятнашки» (под музыку); - «Громко-тихо»; - «Волк во рву»; - «Зарядка»; - «Эхо» (в паре); - «Зеркало»; - потряхивание ногами в положении стоя; -«Волшебный бубен»	- Разучивание ритмического танца «Мы веселые ребята»
<u>Ноябрь 1 неделя</u>	9-10	- построение в шеренгу. - перестроение из одной колонны в один круг и несколько; - размыкание по ориентирам; -бег в рассыпную. -перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам. -расслабление рук с выдохом. -ходьба спиной; - прыжки с выбросами ног; - подскоки.	- «Зеркало»; -«Волшебный бубен»; -разучивание танца.	- Разучивание ритмического танца «Рок-н-ролл»
<u>2 неделя</u>	11-12	- построение в шеренгу. - перестроение из одной колонны в один круг и несколько; -шаг галопом вперед и сторону; - дыхательные упражнения; -бег в рассыпную; - разучивание позиций ног и рук;	-ходьба на каждый счет и хлопки; - «Гусеница»; - «Пятнашки» (под музыку); - разучивание танца.	- Разучивание ритмического танца «Рок-н-ролл»
<u>3 неделя</u>	13-14	- построение в шеренгу; - построение по ориентирам; -прыжки на месте; - упражнение «Невидимый стул»; - упражнение «Мельница»; -упражнение «Гибкий кустик».	- «Гусеница»; - «Пятнашки» (под музыку); -«Веселые человечки»; - разучивание танца.	- Разучивание ритмического танца «Рок-н-ролл»
<u>4 неделя</u>	15-16	- построение в шеренгу; - построение по ориентирам; -упражнение «Дерево на ветру»; -упражнение «Кошечка»; -упражнение «Тюлень»; - упражнения на укрепление спины.	-«Едем в деревню»; -«Веселые человечки»; - разучивание танца.	- Разучивание ритмического танца «Рок-н-ролл»
<u>Декабрь 1 неделя</u>	17-18	- построение в шеренгу; - построение по ориентирам;	-«Зеркало» (в парах);	- Разучивание ритмического

		-упражнение «Дерево на ветру»; -упражнение «Кошечка»; -упражнение «Тюлень»; -разучивание дробей;	- «Звуковой остров»; -«Веселые человечки».	танца «Снежная сказка».
<u>2 неделя</u>	19-20	- построение в шеренгу; - построение по ориентирам; -разучивание дробей; - перенос корпуса с одной ноги на другую; -шаг с притопом.	-«Зеркало» (в парах); - «Звуковой остров»; - «Змейка»	- Разучивание ритмического танца «Снежная сказка».
<u>3 неделя</u>	21-22	- построение в шеренгу; - построение по ориентирам; -разучивание дробей; -разучивание «Ковырялочек»; - Перенос корпуса с одной ноги на другую; -шаг с притопом; - бег с высоким подниманием бедра.	-ходьба на каждый счет и хлопки; - «Гусеница»; - «Пятнашки» (под музыку); -«Змейка»	- Разучивание ритмического танца «Снежная сказка».
<u>4 неделя</u>	23-24	- построение в шеренгу; - построение по ориентирам; -разучивание дробей; - Перенос корпуса с одной ноги на другую; -шаг с притопом; - бег с высоким подниманием бедра; - выставление ноги на пятку, через мах ног.	-«Звуковой остров»; -«Повтори за мной»; -«Я умею так...»; -«Снежинки»,	- Разучивание ритмического танца «Снежная сказка».
<u>Январь 1 неделя</u>	25-26	- построение в шеренгу; - построение по ориентирам; -упражнение «снежный ком»; - упражнение «невидимый стул»; - упражнение «Мельница»; -упражнение «Гибкий кустик»; -«упражнение «шарики» (на полу); - упражнение «лодочки».	-«Я умею так...»; - «Танец с хлопками»; - «Эхо» (игра в командах); -«Гусеница».; -«Ловушки».	- Разучивание ритмического танца «Куклы».
<u>2 неделя</u>	27-28	- построение в шеренгу; - построение по ориентирам; -«косичка»; -«самолетики»; -махи ногами; -«пауки».	-«Я умею так...»; -«Ловушки» (под музыку); -«Зайцы и лиса»; -«Музыкальные кубики».	- Разучивание ритмического танца «Куклы».
<u>3 неделя</u>	29-30	- построение в шеренгу; - построение по ориентирам; -упражнение «Прямые ножки»; - хождение на прямых ногах; - упражнение для рук.	- «Повтори за мной»; -«Веселые ножки»; -«Ходим кругом»; -«Передай шляпу».	- Разучивание ритмического танца «Куклы».
<u>4 неделя</u>	31-32	- построение в шеренгу; - построение по ориентирам; -упражнение «Прямые ножки»; - хождение на прямых ногах; - упражнение для рук; -махи ногами; -упражнения для рук и ног; -кукольная ходьба.	-«Найди своё место»; -«Море волнуется»; -«Колокольчики дзынь-дзынь...»; -«Ходим кругом».	- Разучивание ритмического танца «Куклы».
<u>Февраль 1 неделя</u>	33-34	- построение в шеренгу. -упражнение «Кошечка»; -упражнение «Тюлень»;	- потряхивание ногами в положении стоя;	- Разучивание ритмического танца

		-разучивание дробей; -разучивание «Ковырялочек».	- потряхивание ногами в положении стоя;	«Закодрилка»
<u>2 неделя</u>	35-36	- построение в шеренгу; - построение по ориентирам; -разучивание дробей; -разучивание «Ковырялочек»; - Перенос корпуса с одной ноги на другую; -шаг с притопом.	-«Русский хоровод»; -«Зеркало» (в парах); - «Звуковой остров»; - «Змейка».	- Разучивание ритмического танца «Закодрилка»
<u>3 неделя</u>	37-38	- построение в шеренгу; - построение по ориентирам; -разучивание дробей; -разучивание «Ковырялочек»; - Перенос корпуса с одной ноги на другую; -шаг с притопом;	-«Русский хоровод»; -«Звуковой остров»; -«Повтори за мной».	- Разучивание ритмического танца «Закодрилка»
<u>4 неделя</u>	39-40	- построение в шеренгу; - построение по ориентирам; -упражнение «снежный ком»; - упражнение «невидимый стул»; -упражнение на дыхание «Сердитый ёжик»; -повторение дробей.	-«Я умею так...»; -«Русский хоровод»; - «Танец с хлопками»;	- Разучивание ритмического танца «Закодрилка»
Март <u>1 неделя</u>	41-42	- построение в шеренгу; - построение по ориентирам; -упражнение «Зонтик»; -упражнение на дыхание «Качели»; -выпады ногами; -шаг галопом вперед и сторону; -бег в рассыпную; - разучивание позиций ног и рук;	- «Раз, два, добрый ты»; - «Зарядка»; - «Эхо» (в паре); - «Зеркало»; -«Последнее движение».	-Повторение ритмического танца «Мы веселые ребята»
<u>2 неделя</u>	43-44	-построение в шеренгу; - построение по ориентирам; -упражнение «Зонтик»; -шаги на каждый счёт с хлопками над головой и за спиной; -упражнение на полу «Лодочка»; -упражнение «Лягушка».	-«Паровозик»; -«Еду-еду на ...»; -«Последнее движение»; -«Угадай кто».	-Повторение ритмического танца «Мы веселые ребята»
<u>3 неделя</u>	45-46	-построение в шеренгу; - построение по ориентирам; -упражнение «Часики»; -прыжки из глубокого приседания; - скручивание; -свободные, плавные всего тела.	-«Туда-сюда»; -«Угадай кто»; -«Запомни движение друга и повтори»; -«Эхо» (в мини группах); -«цапля и лягушка».	-Повторение ритмического танца «Мы веселые ребята»
<u>4 неделя</u>	47-48	-построение в шеренгу; - построение по ориентирам; -упражнение «Часики»; -бег в рассыпную. -перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам. -расслабление рук с выдохом. -упражнения на укрепление осанки. -свободные, плавные всего тела.	-«Цапля и лягушка»; -«Передача мяча под музыку»; -«Повтори за мной»; -«Воротца».	-Повторение ритмического танца «Мы веселые ребята»

Апрель <u>1 неделя</u>	49-50	- построение в шеренгу; - построение по ориентирам; - прыжки на месте; - упражнение «невидимый стул»; - подскоки по кругу; - упражнение «Мельница»; - упражнение «Гибкий кустик».	- «Повтори за мной»; - «Воротца»; - «Круг и кружочки»; - «Потеха».	- Повторение ритмического танца «Рок-н-ролл»
<u>2 неделя</u>	51-52	- построение в шеренгу. - построение по ориентирам; - ходьба, бег (под музыку); - упражнения на укрепление живота и спины; - разучивание поклонов для мальчиков и девочек; - шаг галопом вперед и сторону; - дыхательные упражнения; - имитационные движения (животные); - упражнение на развитие стопы(сидя).	- «Восьмерочка»; - «Волшебный бубен»; - «кто я?»; - «На крутом берегу».	- Повторение ритмического танца «Рок-н-ролл»
<u>3 неделя</u>	53-54	- построение в шеренгу; - построение в рассыпную; - шаг с носка, на носках; - «Гусеница». - построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за педагогом; - повторение упражнения движением телом.	- «Мы идём за...»; - «Повтори за мной»; - «Змейка»; - «Как танцуют животные».	- Повторение ритмического танца «Рок-н-ролл»
<u>4 неделя</u>	55-56	- построение в шеренгу; - построение в рассыпную; - шаг с носка, на носках; - расслабление рук с выдохом. - упражнения на укрепление осанки. - свободные, плавные всего тела. - сед ноги врозь «Буратино». - подскоки (с ножки на ножку). - сед руки за спину.	- «Покажи предмет или животного»; - «Силачи»; - «Совушка»; - «Пятнашки».	- Повторение ритмического танца «Рок-н-ролл»
Май <u>1 неделя</u>	57-58	- построение в шеренгу; - построение в рассыпную; - упражнения на портере; - упражнения на укрепление сводов стоп и профилактики плоскостопия; - упражнения на растяжку передних связок грудного отдела; - упражнения с шагами;	- «Карлик и великан»; - «Нарисуй солнышко»; - «Карусель»; - «Мы идем за...»	- Подготовка к отчетному концерту.
<u>2 неделя</u>	59-60	- построение в шеренгу; - построение в рассыпную; - полуприседания с позицией рук и ног; - упражнение «Хвостик»; - повороты с махом ног.	- «Поможем маме»; - «нарисуй солнышка»; - «Карлик и великан»; - «Пойми без слов».	- Подготовка к отчетному концерту.
<u>3 неделя</u>	61-62	- построение в шеренгу; - построение в рассыпную; - упражнение ноги «Качели» и хлопки над головой и за спиной; - шаги с притопами;	- «Пускание мыльных пузырей»; - «Самолётики»; - «Желтые ботинки»;	- Подготовка к отчетному концерту.

		-повторение дробей; -упражнения в кругу.	-«Летающие шарики».	
<u>4 неделя</u>	63-64	-построение в шеренгу; -построение в рассыпную; -бег врассыпную. -перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам. -расслабление рук с выдохом. -ходьба спиной; - прыжки с выбросами ног; - подскоки.	-«Зеркало»; -«Пойми без слов»; -«Нарисуй солнышко»; -«Восьмерочка».	-Отчетный концерт.

III. Организационный раздел.

3.1. Условия реализации Программы.

Группы формируются ежегодно на основе договора с родителями (законными представителями).

3.2. Особенности и формы организации образовательного процесса.

Обязательными условиями проведения занятий являются:

- соответствие зала, продолжительности занятий и нагрузки санитарным нормам и правилам;
- наличие формы у детей и педагога;
- наличие магнитофона с дисководом или USB портом.
- наличие различных атрибутов (мячи, деревянные ложки, погремушки, кубики, бубны, цветные флажки, платочки, шляпы и т.д.)

Учитывая специфику учреждения, состав групп не постоянный. Количество детей в группе не более 22 человек.

При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к организации дополнительного образования.

3.2. Учебный план

1-й год обучения

№	Наименование разделов	Всего занятий	Количество занятий		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Игроритмика	32	2	30	выступление
2.	Ритмический танец	32	2	30	выступление
Итого:		64	4	60	

2-й год обучения

№	Наименование разделов	Всего занятий	Количество занятий		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Игроритмика	32	2	30	выступление
2.	Ритмический танец	32	2	30	выступление
Итого:		64	4	60	

3-й год обучения

№	Наименование разделов	Всего занятий	Количество занятий		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Игроритмика	32	2	30	выступление
2.	Ритмический танец	32	2	30	выступление
Итого:		64	4	60	

4-й год обучения

№	Наименование разделов	Всего занятий	Количество занятий		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Игроритмика	32	2	30	выступление
2.	Ритмический танец	32	2	30	выступление
Итого:		64	4	60	

5-й год обучения

№	Наименование разделов	Всего занятий	Количество занятий		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Игроритмика	32	2	30	выступление
2.	Ритмический танец	32	2	30	выступление
Итого:		64	4	60	

3.4. Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения по Программе	Дата окончания обучения по Программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2026	31.05.2027	32	64	2 раза в неделю по 10 минут
2 год	01.10.2026	31.05.2027	32	64	2 раза в неделю по 15 минут
3 год	01.10.2026	31.05.2027	32	64	2 раза в неделю по 20 минут
4 год	01.10.2026	31.05.2027	32	64	2 раза в неделю по 25 минут
5 год	01.10.2026	31.05.2027	32	64	2 раза в неделю по 30 минут
Сроки проведения мониторинга			18.05.2027 г. – 31.05.2027 г.		
Праздничные дни			Праздничные выходные дни, установленные Правительством РФ: • 4-6 ноября 2026 года; • 31 декабря 2026 - 10 января 2027 года; • 23 – 26 февраля 2027 года • 08 марта 2027 года; • 29 апреля - 01 мая 2027 года; • 06-09 мая 2027 года		
Часы приема администрации			Вторник с 14-00 до 17-00		

3.5. Оценочные материалы.

Форма контроля результативности освоения Программы.

Программа предполагает проведение промежуточной и итоговой диагностики результативности освоения Программы, начиная со второго года обучения. Время проведения - конец учебного года (апрель).

Описание диагностического инструментария.

Промежуточная диагностика (первый – второй торой год обучения).

№	Цель	Ход задания	Уровни
1.	Чувство музыкального	Звучит отрывок 2/4 или 4/4 <u>Задача:</u> Прохлопать в ладоши	3 балла – самостоятельно выполняет хлопки под музыку.

	ритма		2 балла – выполняет хлопки под музыку с небольшими неточностями. 1 балл – Хлопает под музыку с помощью педагога. 0 баллов – не может хлопать под музыку.
2.	Смена движений со сменой частей музыки	Звучит 2-хчастная контрастная музыка. <u>Задача:</u> Ребенок должен услышать смену характера музыки и показать смену музыкального материала в движении.	3 балла – самостоятельно меняет движение со сменой частей музыки. 2 балла – меняет движение со сменой частей музыки с небольшими неточностями. 1 балл – меняет движение со сменой частей музыки при помощи педагога. 0 баллов – не слышит части музыки.
3.	Эмоциональная отзывчивость	Звучит характерная образная музыка («Коты», «Петухи», «Птички» - и т.п. Педагог говорит ребенку название и предлагает превратиться в тот или иной образ. <u>Задача:</u> Ребенок должен стремиться передать в движении характерные движения того или иного образа.	3 балла – выразительно передает заданный образ. 2 балла – не очень выразительно передает заданный образ. 1 балл – передает заданный образ при помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданный образ.
4.	Танцевальное творчество	Педагог предлагает ребенку поиграть в «повторяшки». <u>Задача:</u> повторить за педагогом то или иное танцевальное движение (пружинка, фонарики, топотушки и т.п.)	3 балла – правильно и «музыкально» исполняет танцевальные движения. 2 балла – «музыкально» исполняет танцевальные движения, допуская небольшие неточности. 1 балл – исполняет танцевальные движения, допуская значительные неточности. 0 баллов – не может выполнить танцевальные движения.

Промежуточная диагностика (третий-четвертый год обучения)

№	Цель	Ход задания	Уровни
1.	Чувство музыкального ритма	Звучит отрывок 2/4 или 4/4 <u>Задача:</u> Прохлопать в ладоши на сильную долю.	3 балла – самостоятельно выделяет сильные доли в музыке. 2 балла – выделяет сильные доли в музыке с небольшими неточностями. 1 балл – выделяет сильные доли в музыке с помощью педагога. 0 баллов – не может выделить сильные доли в музыке.
2.	Смена движений со сменой частей музыки	Звучит 2-хчастная контрастная музыка. <u>Задача:</u> Ребенок должен услышать смену характера музыки и показать смену музыкального материала в движении.	3 балла – самостоятельно меняет движение со сменой частей музыки. 2 балла – меняет движение со сменой частей музыки с небольшими неточностями. 1 балл – меняет движение со сменой частей музыки при помощи педагога. 0 баллов – не слышит части музыки.
3.	Эмоциональная отзывчивость	Звучит характерная образная музыка («Коты», «Петухи», «Птички») и т.п. Педагог говорит ребенку название и предлагает превратиться в тот или иной образ. <u>Задача:</u> Ребенок должен стремиться передать в движении характерные движения того или иного образа.	3 балла – выразительно передает заданный образ. 2 балла – не очень выразительно передает заданный образ. 1 балл – передает заданный образ при помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданный образ.
4.	Танцевальное творчество	Педагог предлагает ребенку поиграть с «повторяшки». <u>Задача:</u> повторить за педагогом то или	3 балла – правильно и «музыкально» исполняет танцевальные движения. 2 балла – «музыкально» исполняет

		иное танцевальное движение (пружинка, фонарики, топотушки и т.п.)	танцевальные движения, допуская небольшие неточности. 1 балл – исполняет танцевальные движения, допуская значительные неточности. 0 баллов – не может выполнить танцевальные движения.
--	--	---	--

Итоговая диагностика

№	Цель	Ход задания	Уровни
1.	Чувство музыкального ритма	Звучит отрывок 2/4 или 4/4 <u>Задача:</u> Прохлопать в ладоши на сильную долю.	3 балла – самостоятельно выделяет сильные доли в музыке. 2 балла – выделяет сильные доли в музыке с небольшими неточностями. 1 балл – выделяет сильные доли в музыке с помощью педагога. 0 баллов – не может выделить сильные доли в музыке.
2.	Смена движений со сменой частей музыки	Звучит 2-хчастная контрастная музыка. <u>Задача:</u> Ребенок должен услышать смену характера музыки и показать смену музыкального материала в движении.	3 балла – самостоятельно меняет движение со сменой частей музыки. 2 балла – меняет движение со сменой частей музыки с небольшими неточностями. 1 балл – меняет движение со сменой частей музыки при помощи педагога. 0 баллов – не слышит части музыки.
3.	Эмоциональная отзывчивость	Звучит характерная образная музыка («Коты», «Петухи», «Птички») и т.п. Педагог говорит ребенку название и предлагает превратиться в тот или иной образ. <u>Задача:</u> Ребенок должен стремиться передать в движении характерные движения того или иного образа.	3 балла – выразительно передает заданный образ. 2 балла – не очень выразительно передает заданный образ. 1 балл – передает заданный образ при помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданный образ.
4.	Танцевальное творчество	Педагог показывает танцевальную комбинацию. <u>Задача:</u> запомнить и исполнить танцевальную комбинацию.	3 балла – правильно и «музыкально» исполняет танцевальную комбинацию. 2 балла – «музыкально» исполняет танцевальную комбинацию, допуская небольшие неточности. 1 балл – исполняет, танцевальную комбинацию при помощи педагога. 0 баллов – не может выполнить танцевальную комбинацию.

3.6. Учебно - методическое обеспечение Программы.

1. Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.
2. Бриске И.Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005.
3. Картушина М.А., Забавы для малышей, 2010.
4. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993.
5. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.
6. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003.
7. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
8. Фирилева Ж. Е. Сайкина Е. Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ», 1992 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 22 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Садкова Зинаида Ивановна,
заведующий

08.10.26 16:59
(MSK)

Сертификат 3CBD6FCEEE07F90DBBAC24EB15044C23