

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА
ОМУТНИНСКОГО РАЙОНА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Принята
на заседании педагогического совета
протокол № 1
от «30» августа 2022г

Утверждаю 
Директор МКУДО ДДТ
Омутнинского района
Н.В.Коротаева.
Приказ № 58-ОД
от «30» августа 2022г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«СА-ФИ-ДАНСЕ»

(базовый уровень)

Возраст обучающихся 5-6 лет

Срок реализации 2 года

Автор- составитель:
Коротаева Наталья Валентиновна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «СА-ФИ-ДАНСЕ» представляет собой модифицированный вариант планирования образовательной деятельности в детском объединении «СА-ФИ-ДАНСЕ», организованном по запросам родителей воспитанников. Составлена на основе программы «СА-ФИ-ДАНСЕ», авторы Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г.

Программа разработана в соответствии с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г № 196).

Актуальность

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это танцевально-ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях, танцах и играх. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. К сожалению, в детских садах этому уделяется мало внимания, поэтому возникла необходимость в создании данной программы, как одного из вариантов расширения вариативности дошкольного воспитания, направленной на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на сохранение и укрепление физического здоровья, развитие музыкальных и творческих способностей, психических процессов, нравственно-коммуникативных качеств личности.

Отличительной особенностью данной программы является то, данная программа аккумулировала все то, что доставляет детям радость, помогает справляться со стрессовыми ситуациями: и игру, и творчество, и общение, и возможность выразить свой внутренний мир. Таким образом, программа «Са-Фи-Дансе» помогает сохранять и укреплять и психическое и физическое здоровье.

Новизна программы заключается в том, что она состоит из множества здоровьесберегающих технологий: самомассажа, упражнений на развитие гибкости, пальчиковой, ритмической и дыхательной гимнастики, музыкальных и подвижных игр и дополнена разделом «игровой стретчинг». Стретчинг (в переводе с английского «растягивать») — комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что использование современных методик в работе с детьми создаёт необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, требуемый уровень выполнения заданий. Педагогически целесообразным является определение возрастного периода реализации программы, так как именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного физического развития человека.

Программа основывается на общедидактических и специфических **принципах обучения**:

- доступности (учёт возрастных особенностей, адаптированность материала к возрасту детей);
- систематичности и последовательности (постепенная подача материала от простого к сложному, частое повторение усвоенных упражнений и комплексов);
- наглядности;
- дифференциации (создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка).

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы – 5-6 лет. Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность. В период от пяти до шести лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Объем и срок освоения программы:

Данная программа рассчитана на два года обучения. В 1 и 2 год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, из расчета 72 часа в год, всего 144 часа.

Обучение ведется в разновозрастной группе: 5 лет и 6 лет.

В объединение «Са-Фи-Дансе» принимаются все желающие, получившие разрешение врача. Таким образом, занятия танцевально-игровой гимнастикой доступны для детей дошкольного возраста разной степени физической подготовленности.

Объединение работает в режиме **объединения**

Форма обучения – очная.

Формы организации занятия.

Основной формой в объединении аэробики является групповое учебно-тренировочное занятие. При распределении разделов программы по годам обучения учитываются основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности ребенка 5-6 лет.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности обучающихся средствами танцевально - ритмичной гимнастики.

Задачи:

1. Обучающие:

- Обучить ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- Научить исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, и двигательные задания по креативной гимнастике;
- обучить выполнению упражнений с предметами;
- формировать правильную осанку;
- научить навыкам ритмической ходьбы, выполнять простейшие построения и перестроения;

- Научить хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- Научить ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр и уметь представить различные образы;
- Учить правилам безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов;

2. **Развивающие:**

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, перцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
- развивать чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность;

3. **Воспитательные**

- прививать навыки работать в группе: формировать культуру общения;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Режим занятий.

Режим организации занятий по данной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам утверждённым Постановлением Главного санитарного врача № 28 от 28.09.2020 СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность занятий -35 мин, наполняемость группы 8-12 человек.

Все проводимые занятия являются **практическими**. Теоретическая часть (сообщение задач занятия, объяснение нового упражнения, рассмотрение вопросов техники безопасности) включается в каждое занятие, и не выносится отдельным разделом в учебно-тематическом плане.

Учебно-тематический план **Учебная нагрузка: 2 часа в неделю**

№	Разделы программы	Количество часов 1 года обучения	Количество часов 2 года обучения	Форма контроля
1.	Игроритмика	по плану занятий	по плану занятий	наблюдение
2.	Игрогимнастика	14	14	наблюдение
3.	Игротанцы	по плану занятий	по плану	наблюдение

			занятий	
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	52	50	Наблюдение. выступление
5.	Игропластика	по плану занятий	по плану занятий	наблюдение
6.	Пальчиковая гимнастика	по плану занятий	по плану занятий	наблюдение
7	Музыкально – подвижные игры	по плану занятий	по плану занятий	наблюдение
8	Игры – путешествия	6	8	наблюдение
9	Креативная гимнастика	по плану занятий	по плану занятий	наблюдение
	Итого	72	72	

Тематический план первого года обучения
Первый год обучения - обучающиеся 5 лет.

№	Название темы	Количество часов		
		Всего часов	Теоретическая часть	Практическая часть
	Занятие 1.	1	1	-
1.	Занятие 2.	1	-	1
2.	Занятие 3-4	2	-	2
3.	Занятие 5-6	2	-	2
4.	Занятие 7-8	2	-	2
5.	Занятие 9	2	-	2
6.	Занятие 10 Сюжет «Космическое путешествие на Марс».	1	-	1
7.	Занятие 11-12	2	-	2
8.	Занятие 13-14	2	-	2
9.	Занятие 15-16	2	-	2
10.	Занятие 17-18	2	-	2
11.	Занятие 19-20	2	-	2
12.	Занятие 21	2	-	2
13.	Занятие 22 Сюжет «На выручку карусельных лошадок».	1	-	1
14.	Занятие 23-24	2	-	2
15.	Занятие 25-26	2	-	2

16.	Занятие 27-28	2	-	2
17.	Занятие 29-30	2	-	2
18.	Занятие 31-32	2	-	2
19.	Занятие 33-34	2	1	1
20	Занятие 35-36	2	-	2
21	Занятие 37	2	-	2
22	Занятие 38. Сюжет «Путешествие в Кукляндию»	2	-	2
23	Занятие 39-40	2	-	2
24	Занятие 41-42	2	-	2
25	Занятие 43-44	2	-	2
26	Занятие 45	2	-	2
27	Занятие 46 Сюжет «Лесные приключения».	2	-	2
28	Занятие 47-48	2	-	2
29	Занятие 49-50	2	-	2
30	Занятие 51-52	2	-	2
31	Занятие 53	2	-	2
32	Занятие 54 Сюжет «Времена года»	2	-	2
33	Занятие 55-56	2	-	2
34	Занятие 57-58	2	-	2
35	Занятие 59-60	2	-	2
36	Занятие 61	2	-	2
37	Занятие 62 Сюжет «В мире музыки и танца»	2	-	2
	Итого:	72	2	70

Содержание программы 1 год обучения

Занятие 1.

Теория. Знакомство со спортивным залом. Правила поведения на занятии. Игры на знакомство

Занятие 2.

Практика. Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «солдатики»). Приставные шаги в сторону; шаг с подскоком.

Игроритмика: хлопки в такт музыки. Построение врассыпную. Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках. Общеразвивающие упражнения без предмета: основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку; основные движения туловищем и головой. Музыкально – подвижная игра «Найди свое место». Игровой самомассаж: упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные: поднимание рук - на вдохе, свободное опускание - на выдохе. Игровой стрейчинг: «Деревце», «Слоник», «Вафелька», «Змея», «Черепашка».

Занятие 3-4.

Практика Музыкально – подвижная игра «Нитка – иголка». Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра). Игроритмика: хлопки в такт музыки. Построение врассыпную. Общеразвивающие упражнения без предмета: полуприсед; упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях; положение лежа. Акробатические упражнения: группировка, сед ноги врозь, сед на пятках. Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме. Игровой стретчинг: «Деревце», «Слоник», «Вафелька», «Змея», «Колобок».

Занятие 5-6.

Практика Игроритмика: ходьба сидя на стуле; хлопки в такт музыки. Строевые упражнения: построение в шеренгу, в круг; передвижение по кругу в различных направлениях; бег врассыпную. Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» (в кругу). Повторение общеразвивающих упражнений без предмета под музыку. Акробатические упражнения: группировка, сед ноги врозь, сед на пятках. Хореографические упражнения: Стойка руки на пояс и за спину, полуприседы, подъемы на носки. Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках, пружинные полуприседы. Ритмический танец «Танец сидя». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе. Потряхивание кистями рук.

Занятие 7-8.

Практика Игроритмика: ходьба сидя на стуле; хлопки в такт музыки. Строевые упражнения: построение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам. Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения с погремушками, султанчиками, хлопками. Акробатические упражнения: перекаты в положении лежа, руки вверх («бревно») и в седе на пятках с опорой на предплечья. Хореографические упражнения: Стойка руки на пояс и за спину, полуприседы, подъемы на носки, свободные, плавные движения руками. Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках, пружинные полуприседы. Ритмический танец: «Танец сидя». Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушка». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе. Потряхивание кистями рук, расслабление рук с выдохом. Игровой стрейтчинг: «Деревце», «Звезда», «Вафелька», «Змея», «Черепашка».

Занятие 9-10.

Практика. Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг. Танцевальные шаги: приставные шаги в сторону; шаг с небольшим подскоком. Игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, сидя на стуле. Танцевально-ритмическая гимнастика: упражнения с погремушками и хлопками «У оленя дом большой». Построение лицом в круг, предмет в руках. Ритмический танец: «Кузнечик». Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе. Потряхивание кистями рук, расслабление рук с выдохом.

Занятие 11-12.

Практика. Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом. Танцевальные шаги: приставные шаги в сторону; шаг с небольшим подскоком. Игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, сидя на стуле. Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой». Ритмический танец: «Кузнечик». Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору». Хореографические упражнения: полуприседы, подъемы на носки. Свободные, плавные движения руками. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на осанку: лежа на спине и стоя «палочка», «столбик». Игровой стрейчинг: «Деревце», «Звезда», «Вафелька», «Змея», «Черепашка».

Занятие 13-14.

Практика Строевые упражнения: построение врассыпную. Игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком в положении стоя. Ритмический танец: «Кузнечик». Акробатические упражнения: Комбинация в образно-двигательных действиях. Группировка лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь («Буратино»), лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо (влево). Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой». Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору». Упражнения на укрепление осанки: имитационно-образные упражнения. Сед ноги врозь «Буратино», стоя спиной к опоре «палочка», «столбик».

Занятие 15.

Практика Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком в положении стоя. Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения пальчиками. Акробатические упражнения: Комбинация в образно-двигательных действиях. Группировка лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь «Буратино»), лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо (влево). Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой». Креативная гимнастика: Творческая игра «Кто Я?». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: Имитационно-образные упражнения на укрепление осанки: лежа на спине и стоя «палочка», «столбик». Игровой стрейчинг: «Деревце», «Крылья», «Морская звезда», «Лягушка», «Колобок», «Кошечка».

Занятие 16. Практика Сюжет «На лесной опушке» (путешествие в лес).

Занятие 17-18. Практика Строевые упражнения: музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!», передвижение по кругу за педагогом под музыку «Польки». Игроритмика: акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта. Ритмический танец «Если весело живется». Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения пальчиками. Игропластика: Специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лежа прогнувшись. Лежа на спине, руки вверх – принять группировку. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.

Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление – поза спящего.

Занятие 19-20. Практика Музыкально-подвижная игра по ритмике. Построение врассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под музыку польки все прыгают. Игроритмика: Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта. Ритмический танец «Если весело живется». Танцевально-ритмическая гимнастика: «На крутом берегу». Игропластика: специальные упражнения для развития силы мышц; упор лежа прогнувшись; лежа на спине, руки вверх – принять группировку. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление – поза спящего.

Занятие 21-22. Практика Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта; различие динамики звука «громко - тихо». Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо». Танцевальные шаги: Комбинации из танцевальных шагов. Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу». Ритмический танец: «Если весело живется». Пальчиковая гимнастика: Выполнение фигурок из пальцев: «круг», «очки», «домик». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук – «воробушки полетели».

Занятие 23. Практика Строевые упражнения: построение в круг. Креативная гимнастика: импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под любую песню. Игроритмика: Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта. Различие динамики звука «громко-тихо». Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо». Танцевальные шаги: Комбинации из танцевальных шагов. Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу», «У оленя дом большой». Пальчиковая гимнастика: Выполнение фигурок из пальцев: «круг», «очки», «домик». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: Имитационно-образные упражнения на дыхание «насос».

Занятие 24. Практика Сюжет Путешествие по станциям. «Веселый экспресс».

Занятие 25-26. Практика Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. Танцевальные шаги: Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком. Ритмический танец: «Галоп шестерками». Танцевально-ритмическая гимнастика: построение врассыпную «Песня Муренки». Игропластика: Специальные упражнения для развития силы мышц. Морские фигуры: «Морская звезда», «Морской конек», «Краб», «Дельфин». Креативная гимнастика: «Море волнуется».

Занятие 27-28. Практика Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. Танцевальные шаги: Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с

небольшим подскоком. Ритмический танец «Галоп шестерками». Танцевально-ритмическая гимнастика: построение в рассыпную «Песня Мууренки». Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости – морские фигуры: «улитка», «морской лев», «уж», «морской червяк». Креативная гимнастика: «Море волнуется». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на дыхание: «насос».

Занятие 29-30. Практика Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению педагога. «У оленя дом большой», На крутом берегу», Песня Мууренки». Музыкально-подвижная игра «Водяной». Игропластика: комплексы упражнений «Морская звезда»: «улитка», «морской лев», «уж», «морской червяк». Креативная гимнастика «Создай образ». Упражнений на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на дыхание: «насос».

Занятие 31. Практика Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально-подвижная игра «Водяной». Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению педагога. «У оленя дом большой», На крутом берегу», Песня Мууренки». Креативная гимнастика «Создай образ». Упражнения на расслабление мышц: имитационно-образные упражнения «Вороны».

Занятие 32. Практика Сюжет «Путешествие в Морское царство».

Занятие 33-34.

Теория. Назначение отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;
Практика Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. Игроритмика: различие динамики звука «громко - тихо»; выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта - основного движения (наклона, приседа). Ритмический танец: «Танец Утят». Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно - двигательных действиях: «Ванька – Встанька», «Мальвина – балерина», «солдатык». Музыкально-подвижная игра « Отгадай, чей голосок?». Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («Ладонки – мочалка», «Смываем водичкой руки, ноги»).

Занятие 35-36.

Практика Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. Музыкально-подвижная игра: «Отгадай, чей голосок?». Игроритмика: различие динамики звука «громко - тихо»; выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта - основного движения (наклона, приседа). Танцевально-ритмическая гимнастика: упражнение «Хоровод». Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно - двигательных действиях: «Ванька – Встанька», «Мальвина – балерина», «солдатык». Ритмический танец: «Танец Утят». Игровой стрейчинг: «Деревце», «Крылья», «Морская звезда», «Лягушка», «Колобок», «Рыбка». Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («Ладонки – мочалка», «Смываем водичкой руки, ноги»).

Занятие 37-38. Строевые упражнения: построение в круг, передвижение по кругу. **Практика** Игроритмика: различие динамики звука «громко – тихо»; под громкую музыку дети бегают, прыгают; под тихую – ходьба на носках, в полуприседе, в упоре присев. Ритмический танец: «Танец утят». Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Хоровод». Пальчиковая гимнастика: сидя на стульчиках. «Сорока-белобока». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: потряхивание кистями рук, сед руки за спину; расслабление рук с выдохом.

Занятие 39-40.

Практика Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по распоряжению. Игроритмика: различие динамики звука «громко-тихо»; под громкую музыку дети хлопают в ладоши в такт; под тихую музыку принимают присев в группировке – «прячутся». Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по команде и ориентирам. «У оленя дом большой», «На крутом берегу», «Песня Муренки», «Хоровод». Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики – воробышки». Пальчиковая гимнастика: сед на стульчиках. Общеразвивающие упражнения пальчиками: разгибание всех пальцев по очереди и одновременно; отведение и приведение пальцев врозь-вместе. Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук; расслабление рук (руки в карман, руки вниз).

Занятие 41-42.

Практика Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по распоряжению. Игроритмика: различие динамики звука «громко – тихо»; под громкую музыку дети идут вперед (охотники); под тихую музыку дети, пригнувшись, идут назад (звери прячутся от охотников). Музыкально – подвижная игра «Мы веселые ребята». Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам. «У оленя дом большой», «На крутом берегу», «Песня Муренки», «Хоровод». Креативная гимнастика: специальные задания «Создай образ». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук; расслабление рук (руки в карман, руки вниз).

Занятие 43. Практика Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по распоряжению. Игроритмика: различие динамики звука «громко – тихо»; под громкую музыку дети идут вперед (охотники); под тихую музыку дети, пригнувшись, идут назад (звери прячутся от охотников). Музыкально – подвижная игра «Мы веселые ребята». Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам. «У оленя дом большой», «На крутом берегу», «Песня Муренки», «Хоровод». Креативная гимнастика: специальные задания «Создай образ». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук; расслабление рук (руки в карман, руки вниз).

Занятие 44. Практика Сюжет «Поход в зоопарк».

Занятие 45-46. Практика Строевые упражнения: построение врассыпную. Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения (наклона, приседа, маха). Ритмический танец: «Мы пойдем сначала вправо». Музыкально-подвижная игра «Мы веселые ребята». Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка». Игровой стрейчинг: «Деревце», «Звезда», «Крылья», «Вафелька», «Лягушка», «Змея», «Черепашка». Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: напряженное и расслабленное положение рук и ног в положении сед и лежа на спине.

Занятие 47-48. Практика Строевые упражнения: построение врассыпную. Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения (наклона, приседа, маха). Ритмический танец: «Мы пойдем сначала вправо». Музыкально-подвижная игра «Совушка». Танцевально-ритмический танец: «Чебурашка». Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: напряженное и расслабленное положение рук и ног в положении сед и лежа на спине.

Занятие 49-50. Практика Строевые упражнения: построение врассыпную. Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений руками в различном темпе (на два и четыре счета каждое движение). Ритмический танец: «Мы пойдем сначала вправо». Игропластика: комплексы упражнений на силу мышц разгибателей спины и брюшного пресса: лежа на спине и на животе. Музыкально-подвижная игра «Совушка». Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка». Упражнения на расслабление мышц и на укрепление осанки: в положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.

Занятие 51. Практика Строевые упражнения: построение врассыпную. Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений руками в разном темпе (на два и четыре счета каждое движение). Ритмический танец: «Мы пойдем сначала вправо». Игропластика: комплексы упражнений на силу мышц разгибателей спины и брюшного пресса: лежа на спине и на животе. Музыкально-подвижная игра «Совушка». Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка». Упражнения на расслабление мышц и на укрепление осанки: в положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.

Занятие 52. Практика Сюжет «В гости к Чебурашке».

Занятие 53-54. Практика Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально – подвижная игра по ритмике «Найди предмет». Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. Во время движения выделить хлопком наиболее сильный акцент музыки в соответствии характеру движения (наклона, приседа, маха). Ритмический танец: «Лавота». Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую». Ритмический танец: «Каравай». Упражнение на расслабление мышц и на укрепление осанки: в положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз. Игровой стрейчинг: «Крылья», «Звезда», «Вафелька», «Лягушка», «Змея», «Черепашка», «Цветок».

Занятие 55-56. Практика Строевые упражнения: построение в кругу. Музыкально-подвижная игра по ритмике «Найди предмет». Ритмический танец: «Каравай», «Лавата». Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. Во время движения выделить хлопком наиболее сильный акцент музыки в соответствии характеру движения (наклона, приседа, маха). Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую». Хореографические упражнения на укрепление осанки: стойка руки на пояс и за спину; полуприсед, руки на пояс. Упражнения на расслабление мышц: расслабление ног в положении сидя и лежа на животе. Игровой стрейчинг: «Домик», «Цапля», «Слоник», «Верблюд», «Черепашка», «Лягушка», «Елка».

Занятие 57-58. Практика Строевые упражнения: построение в две шеренги напротив друг друга по распоряжению и ориентирам. Музыкально-подвижная игра «Эхо». Ритмический танец: «Каравай», «Лавата». Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под сильную долю такта. Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую». Пальчиковая гимнастика: игры пальчиками «Игра на рояле». Упражнения на расслабление мышц: расслабление рук и потряхивание кистями. Игровой стрейчинг: «Домик», «Цапля», «Слоник», «Верблюд», «Черепашка», «Звезда», «смешной клоун», «Солнечные лучики».

Занятие 59-60. Практика Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально-подвижная игра «Эхо». Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом на сильную долю такта. Ритмический танец: «Лавата». Креативная гимнастика: упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Я танцую», выполнение самостоятельно. Импровизация под музыку. Пальчиковая гимнастика: игры пальчиками «Человечек». Игровой самомассаж: сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.

Занятие 61. Практика Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально-подвижная игра «Эхо». Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом на сильную долю такта. Ритмический танец: «Лавата». Креативная гимнастика: упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Я танцую», выполнение самостоятельно. Импровизация под музыку. Пальчиковая гимнастика: игры пальчиками «Человечек». Игровой самомассаж: сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.

Занятие 62. Практика Сюжет «Конкурс танца».

Ожидаемый результат – положительная динамика показателей развития двигательной сферы детей, сформированность следующих знаний, умений и навыков воспитанников (5 лет) первого года обучения

должны знать:

- знать назначение спортивного зала и правила поведения в нем;
- знать о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;

должны уметь:

- уметь ориентироваться в зале, строиться в шеренгу и в колонну;
- уметь выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку;
- уметь хлопать и топать в такт музыки;
- уметь в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.)

Тематический план
2 год обучения - обучающиеся 6 лет

№	Название темы	Количество часов		
		Всего часов	Теоретическая часть	Практическая часть
1	Занятие 1	1	1	-
2	Занятие 2	1	-	1
3.	Занятие 3-4	2	-	2
4.	Занятие 5-6	2	-	2
5.	Занятие 7	2	-	2
6.	Занятие 8 Сюжет «Путешествие на Северный полюс».	1	-	1
7.	Занятие 9-10	2	-	2
8.	Занятие 11-12	2	-	2
9.	Занятие 13-14	2	-	2
10.	Занятие 15	2	-	2
11.	Занятие 16 Сюжет «Пограничники».	1	-	1
12.	Занятие 17-18	2	-	2
13.	Занятие 19-20	2	-	2
14.	Занятие 21-22	2	-	2
15.	Занятие 23	2	-	2
16.	Занятие 24 Сюжет «Путешествие в Спортландию».	1	-	1
17.	Занятие 25-26	2	-	2
18.	Занятие 27-28	2	-	2
19.	Занятие 29	2	-	2
20	Занятие 30 Сюжет «Маугли»	1	-	1
21	Занятие 31-32	2	-	2
22	Занятие 33-34	2	-	2
23	Занятие 35-36	2	-	2
24	Занятие 37	2	-	2
25	Занятие 38 Сюжет «Цветик - семицветик».	1	-	1
26	Занятие 39-40	2	-	2
27	Занятие 41-42	2	-	2
28	Занятие 43	2	-	2
29	Занятие 44 Сюжет «Искатели	1	-	1

	клада»			
30	Занятие 45-46	2	-	2
31	Занятие 47-48	2	-	2
32	Занятие 49-50	2	-	2
33	Занятие 51-52	2	-	2
34	Занятие 53	2	-	2
35	Занятие 54 Сюжет «Клуб веселых человечков»	2	-	2
36	Занятие 55-56	2	-	2
37	Занятие 57-58	2	-	2
38	Занятие 59-60	2	-	2
39	Занятие 61	2	-	2
40	Занятие 62 Сюжет «Приходи сказка».	2	-	2
	Итого:	72	1	71

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Второй год обучения - обучающиеся 6 лет.

Занятие 1.

Теория. Знакомство с правилами безопасности при занятии физическими упражнениями без предметов и с предметами; правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Игры на знакомство.

Занятие 2

Практика Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Музыкально-подвижная игра для закрепления строевых действий и приемов

. Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам. Общеразвивающие упражнения без предметов: комбинированные упражнения в стойках. Бальный танец «Конькобежцы». Игропластика: специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях «Игра по станциям». Упражнения на расслабление мышц: посегментное расслабление руками на различное количество счетов. Музыкальная игра на определение характера музыкального произведения.

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

заданиях «Игра по станциям». Упражнения на расслабление мышц: свободное раскачивание рук при поворотах туловища.

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

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

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

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

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

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

гимнастика «Всадник». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативом.

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

Занятие 16. Практика Сюжет «Пограничники».

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

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

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

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

Занятие 24. Практика Сюжет «Путешествие в Спортландию».

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

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

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

Занятие 30. Практика Сюжет «Маугли».

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

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

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

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

Занятие 38. Практика Сюжет «Цветик - семицветик».

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

движениями рук поглаживание и растирание груди. Упражнения на расслабление мышц: двигательные упражнения на имитационных и образных движениях «Волны шипят».

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

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

Занятие 44. Практика Сюжет «Искатели клада».

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

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

Занятие 49-50. Практика Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге. Музыкально-подвижная игра «К

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

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

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

Занятие 54. Практика Сюжет «Клуб веселых человечков»

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

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

Занятие 59-60. Практика Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и

обратно. Музыкально-подвижная игра «Гулливер и лилипуты». Бальный танец «Падеграс». Ритмический танец: «Давай танцуй!». Танцевально-ритмическая гимнастика «Черный кот». Игропластика: комплексы упражнений для развития силы и гибкости в образных и двигательных действиях и заданиях. Дыхательные упражнения: имитационные и образные движения.

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

Занятие 62. Практика Сюжет «Приходи сказка».

Ожидаемый результат – положительная динамика показателей развития двигательной сферы детей, желание заниматься танцами, сформированность следующих знаний, умений и навыков воспитанников 6 лет второго года обучения

должны знать:

- правила безопасности при занятии физическими упражнениями без предметов и с предметами;
- знать правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Должны уметь:

- передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический и т.д.);
- уметь исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике.
- уметь хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр;
- уметь выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- уметь исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.
- владеть навыками по различным видам передвижений по залу;
- владеть основными хореографическими упражнениями по программе

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

Год обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1 год	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

2 год	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу
-------	----	----	----	---------------------------------

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально – техническое обеспечение

Занятия проводятся в актовом зале.

Оборудование: коврики для занятий на полу, скакалки, фитбольные мячи, мешочки с песком, станок, зеркала

Техника: ноутбук, проектор, колонки, экран, бумбокс

Кадровое обеспечение

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов данной программы являются:

- мониторинг показателей развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детей;
- наблюдение и фиксация изменений в характере занятий воспитанников в свободное время (например танцуют самостоятельно и др);
- выступления на праздниках перед сверстниками, детьми другого возраста, родителями;
- участие в спортивных соревнованиях на уровне объединения;
- беседы с родителями об отношении ребенка к посещению занятий;
- анализ сохранности контингента занимающихся.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения результативности используется диагностика. (См. Приложение 1,2)

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения.

На занятиях «Са-Фи-Дансе» используются следующие методы:

- эмоциональные (поощрение, учебно – познавательная игра, создание ярких наглядных образных представлений);
- познавательные (опора на жизненный опыт, создание проблемных ситуаций)
- волевые (предъявление учебных требований, прогнозирование деятельности);
- социальные (создание ситуации взаимопомощи, взаимопроверка)

Формы организации образовательного процесса.

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап - обучению упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;

- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения. Дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение.

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

Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

Виды занятий:

Занятия делятся на несколько видов:

1. Обучающие занятия. На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На уроке может быть введено не более 2-3 комбинаций.
2. Закрепляющие занятия. Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторях выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.
3. Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.
4. Импровизационная работа. На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания

развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагогов:

1. Зарецкая Н., Роот З. «Танцы в детском саду» Айрис – ПРЕСС, М., 2004.
2. Зарецкая Н.В. «Танцы для детей младшего дошкольного возраста. Пособие для практических работников ДОУ» Айрис – ПРЕСС, М., 2007.
3. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика» Линка –ПРЕСС, М., 2006.
4. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет», М., ТЦ СФЕРА, 2014.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе. Танцевальная гимнастика для детей» Детство – ПРЕСС, С.-Пб, 2010.
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-Денс. Лечебно-профилактический танец» Детство – ПРЕСС, С.-Пб, 2010.
7. Интернет. Педагогическая периодика: каталог статей российской образовательной прессы
8. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» <http://www.vidod.edu.ru>

Список сайтов для детей и родителей:

<http://dohcolonoc.ru/roditel/4553-konsultatsii-dlya-roditelej-rastim-detej-zdorovymi.html>
<http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2012/04/01/konsultatsiya-dlya-roditeley-rastim-detej-zdorovymi>
<http://www.maam.ru/detskij-sad/roditelskoe-sobranie-rastim-zdorovogo-rebenka.html>
<http://detsk28.ru/-roditelskij-dnevnik/rastim-zdorovogo-rebenka.html>
<http://detsad-kitty.ru/metod/drugoe/38466-konsultaciya-dlya-roditelej-pravila-zdorovogo.html>
<http://forchel.ru/1816-rastim-zdorovogo-rebenka.html>
<http://ds74.detkin-club.ru/parents/index/cat/9505>
<http://festival.1september.ru/articles/417085/>
<http://strigunok.edusite.ru/p31aa1.html>
<http://doshkolnik.ru/recomended/4457-ladushki.html>

Приложение №1

**Диагностические таблицы освоения детьми
дополнительной образовательной программы физкультурно-оздоровительной
направленности «СА-ФИ-ДАНСЕ»**

№	Фамилия, имя ребенка	исполняет ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, и двигательные задания по креативной гимнастике	владеет навыками ритмической ходьбы, умеют выполнять простейшие построения и перестроения;	умеет хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;	хорошо ориентируется в зале при проведении музыкально – подвижных игр и умеют представить различные образы;	знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов;	владеет навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;	выполняет специальные упражнения для согласования движений с музыкой.	передает характер музыкального произведения в движении;	Уровень развития
1										
2										
3										
4										
5										
6										

Уровни освоения программы

Низкий уровень испытывает трудности при исполнении ритмических танцев и комплексы упражнений под музыку, владеет навыками ритмической ходьбы, умеют выполнять простейшие построения и перестроения; умеет хлопать и топать в такт музыки, затрудняется ритмично двигаться в различных музыкальных темпах; плохо ориентируется в зале при проведении музыкально – подвижных игр и не может представить различные образы; знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов; владеет навыками по различным видам передвижений по залу; не передает характер музыкального произведения в движении; выполняет специальные упражнения для согласования движений с музыкой неуверенно.

Средний уровень исполняет ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, но затрудняется в выполнении двигательных заданий по креативной гимнастике; владеет навыками ритмической ходьбы, затрудняется выполнять построения и перестроения; умеет хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться может в медленном темпе; хорошо ориентируется в зале при проведении музыкально – подвижных игр и умеют представить различные образы; знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов; владеет навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях; выполняет специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Высокий уровень исполняет ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, и двигательные задания по креативной гимнастике; владеет навыками ритмической ходьбы, умеют выполнять простейшие построения и перестроения; умеет хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах; хорошо ориентируется в зале при проведении музыкально – подвижных игр и умеют представить различные образы; знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов; владеет навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас»

движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях; передает характер музыкального произведения в движении; выполняет специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Приложение №2

Результаты мониторинга показателей развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детей *(разработана Глушковой О.И.)*

Предлагаемый мониторинг разработан с целью оценки изменений, проявляющихся в развитии двигательной сферы детей и оценки степени освоения воспитанниками танцевальных навыков в ходе реализации программы «СА – ФИ - ДАНСЕ». Таблицы мониторинга заполняются в начале (сентябрь) и в конце (май) работы объединения дополнительного образования детей. Для каждой возрастной группы представлены разные таблицы, содержащие критерии, связанные с

[illegible]

[illegible]

