

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Королев Московской области
«Средняя общеобразовательная школа № 3»
141076, Московская область,
г.о.Королев, Мичурина д. 25, тел/факс (495) 512-92-73



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3
Е.А.Антипова

Дополнительная общеобразовательная программа
по ритмике
«Веселые ребята»
на 2025-2026 учебный год
Для детей 4-7 лет

Руководитель кружка:
Минтюкова Ольга Сергеевна

г.о.Королёв, 2025 г

Содержание

Содержание	1
2. Целевой раздел	4
2.1. Цели и задачи Программы.....	4
2.2. Основные принципы Программы:.....	5
2.3. Предполагаемые результаты:	7
2.4. Структура проведения занятий	8
2.5. Возрастные особенности детей	12
2.5.1. Средняя группа 4 – 5 лет	12
2.5.2. Старшая группа 5 – 6 лет.....	13
2.5.4. Подготовительная к школе группа 6 – 7 лет.....	14
3. Содержательный раздел.....	16
3.1. Содержание психолого – педагогической работы с детьми 4 -5 лет.	16
3.2.1. Планирование работы с детьми 4 -5 лет по видам деятельности.....	17
3.2. Содержание психолого – педагогической работы с детьми 5 -6 лет.	19
3.2.1. Планирование работы с детьми 5 -6 лет по видам деятельности.....	20
3.3. Содержание психолого – педагогической работы с детьми 6 -7 лет.	22
3.3.1. Планирование работы с детьми 6 -7 лет по видам деятельности.....	23
4. Литература:	25
5. Методическое обеспечение кружка «Ритмика для дошкольников» для детей 4 -7 лет.....	26
6. Приложение1 (Мониторинг)	27
7. Приложение 2 (Учебно – тематическое планирование).....	35

1. Пояснительная записка.

Основная цель дошкольного образования – реализация права каждого ребенка на качественное и доступное образование, обеспечивающее равные стартовые условия для полноценного физического и психического развития детей, как основы их успешного обучения в школе.

Физическое воспитание не может быть оторвано от любого другого воспитания, которое способствует нравственному, духовному, эстетическому развитию.

Физическая культура, как часть общей культуры человека, и система физического воспитания, как часть системы образования, обеспечит формирование физической культуры у личности, в частности, и у общества, в целом.

Танец способствует общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества необходимые для формирования умений и специфических навыков, уверенность в себе.

Танцы, входящие в данную Программу, доставляют детям радость и удовольствие. И они доступны как по содержанию, так и по характеру движений. В Программу кружка Ритмики включены детские парные танцы, национальные танцы, танцы – импровизации.

Ритмика - один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях.

В обучении музыкально - ритмическим движениям ярко прослеживается взаимосвязь всех педагогических методов обучения (наглядный, словесный, практический), а игровая форма заданий, занимательность помогают без особых затруднений усвоить многие достаточно сложные движения.

Благодаря ритмической гимнастике, у детей развивается глубокое "чувствование", проникновение в музыку, творческое воображение, формируется умение выражать себя в движениях.

Работа в области музыкально-ритмического воспитания позволяет:

- развивать эмоциональную отзывчивость к эстетической стороне окружающей действительности;
- формировать эстетический вкус;

- развивать познавательное отношение к действительности.

Движение под музыку дополняет этот ряд:

- дает выход и разрядку отрицательным эмоциям, снимет нервное напряжение;
- создает приподнятое настроение;
- развивает активность, инициативу;
- развивает координацию движений, способность произвольно ими

управлять.

В музыкально - ритмических движениях ритм понимается в широком смысле слова.

В него входят развитие и смена музыкальных образов (основных мыслей, чувств, музыкально оформленных в небольшом построении), структура произведения, темповые, динамические, регистровые, метроритмические соотношения. Поэтому в процессе занятий ритмической гимнастикой особенно успешно развивается эмоциональная отзывчивость на музыку, приобретает навык восприятия, воспроизведения музыкально-ритмической основы произведения.

Рабочая Программа для кружка «Ритмика» разработана на основе программы «Основы физического воспитания в дошкольном детстве» под редакцией И.А. Винер – Усмановой.

2. Целевой раздел

2.1. Цели и задачи Программы

Цель Программы:

Цель занятий ритмикой в детском саду - обучить детей умению владеть своим телом, красивой осанке, грациозной походке, умению выступать перед другими, развить координацию, музыкальность, выразительность и мягкость исполнения, развить свою гибкость и выносливость.

Задачи Программы:

- ✓ учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности;
- ✓ развивать основы музыкальной культуры;
- ✓ развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма, музыкальную память);
- ✓ учить определять музыкальные жанры (марш, песня, танец), виды ритмики (игра, пляска, упражнение), различать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний, медленный темп, громкая, умеренно громкая и тихая музыка и т. д.);
- ✓ 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.

Основные концептуальные подходы:

- ✓ Использование принципов регулярного выполнения упражнений ритмической гимнастики, развивающих гибкость, координацию, моторику и обязательного равного повторения упражнений в обе стороны (на каждую ногу, руку);
- ✓ Включение в обучение игровых форм и передачи образа движением, заучивание методик выполнения упражнений через ассоциативное восприятие названия упражнения; контроль дыхания и выполнение элементов упражнений на счет (ритм, стих);
- ✓ Применение музыкального сопровождения и систематическое использование игровых форм, как основы занятий, позволят достичь эффективного гармоничного физического и эстетического развития детей.

2.2. Основные принципы Программы:

- ✓ Принцип доступности, индивидуализации, наглядности, систематичности, последовательности, вариативности, динамичности.
- ✓ «От простого к сложному» - основная концепция программы, которая позволяет всем обучающимся достичь эффективных результатов.
- ✓ Индивидуализация достигается путем установления различных задач и способов их решения при обучении.

Наглядность предполагает, как широкое использование зрительных ощущений, восприятия, образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от работы.

В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность занимающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств. Наглядность - необходимая предпосылка освоения движений.

Принцип систематичности определяет, как формат проведения регулярных занятий, так и необходимость системы чередования нагрузок с отдыхом.

В процессе работы необходимо уделять внимание повторяемости. Повторяются не только отдельные упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определенных чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Без многократных повторений невозможно сформировать и упрочить двигательные навыки.

Принцип вариативности, когда видоизменяются упражнения и условия их выполнения, динамичность нагрузок, разнообразие методов их применения, обновление форм и содержания занятий, широко используется в программе.

В Программе особое место уделено ее доступности для различных категорий здоровья и физической подготовленности детей. Именно ритмическая гимнастика дает такие широкие возможности не только для создания здоровьесформирующих, здоровьесберегающих, но и корригирующих программ.

Программа предлагает исходить, прежде всего, из возможностей детей и закономерностей их развития. Процесс обучения начинается с того, что может ребенок выполнить на данном этапе, с какой амплитудой и какой нагрузкой, плавно переходя и отмечая то, что становится доступным на следующем этапе и т.д. Такой подход устанавливает, соответственно, последовательность.

При выборе пути следования в процессе обучения развития Программа предлагает правила «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному».

При таком подходе появляются возможности ускоренного перехода от широкого общего физического образования к специализированным занятиям ритмической гимнастикой. Осваивая вначале элементарные упражнения ритмической гимнастики, легко переходить к более сложным упражнениям и комбинациям.

Принцип постепенного повышения требований (динамичности) выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к занимающимся по Программе, которая

заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности, связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту нагрузок.

Концепция программы

Программа содержит комплекс различных упражнений общей и ритмической гимнастики, хореографии, предлагает варианты обучения работы с предметом, обучает прыжкам, поворотам, умению участия в ролевых играх.

По мере обновления упражнений становится богаче запас двигательных умений и навыков, благодаря чему легче осваивать новые формы двигательной деятельности и совершенствовать приобретенные ранее умения и навыки.

2.3. Предполагаемые результаты:

Ожидаемые результаты в области ритмической гимнастики:

У детей сформированы:

- ✓ умения ориентироваться в пространстве;
- ✓ умения правильно и выразительно выполнять основные движения под музыку, танцевальные элементы, характерные и образные движения;
- ✓ умения сочинять собственные танцевальные и музыкально - игровые импровизации на предложенную музыку;
- ✓ умения выполнять построения и перестроения в танцах и плясках;
- ✓ умения выполнять ритмические упражнения с музыкальным заданием;
- ✓ умения различать простейшие музыкальные понятия, понимать характер музыкального образа;
- ✓ умения выразительно двигаться в соответствии с характером и ритмом музыки.

2.4. Структура проведения занятий

Годовой курс Программы 8 месяцев – 32 часов в год.

Для детей средней группы 4 – 5 лет:

Занятия проводятся 1 раз в неделю в физкультурном зале во 2й половине дня.

Продолжительность занятия с использованием физических упражнений составляет 20 – 25 минут.

Структура занятия:

подготовительная часть

- общая разминка с включением упражнений на формирование «гимнастического» шага, «мягкого» бега, осанки; выполнение танцевальных шагов;

основная часть

– повторение пройденного материала и обучение новым упражнениям без предмета и с предметом; обучение базовым упражнениям гимнастики, хореографии, формирующим основные группы мышц для укрепления опорно-двигательного аппарата, мышц позвоночника; развивающих гибкость, координацию; обучение удержания, передачи, вращения, бросков и ловли предмета.

заключительная часть

- игра, спортивная эстафета, рассказ, повествование, обсуждение, расслабление.

Основная форма преподнесения учебного материала - игровая.

Вводное занятие:

- Знакомство с мастерами ритмической гимнастики.

- Теоретическая подготовка - общие сведения о видах гимнастики, как видах спорта; основы хореографии; прослушивание музыкальных фрагментов и их обсуждение.

- Требования техники безопасности на занятиях.

- Общая физическая и специальная физическая подготовка.

Для детей старшей группы 5 – 6 лет:

Форма организации: занятие.

Занятия проводятся 1 раз в неделю в физкультурном зале во 2й половине дня.

Продолжительность занятия с использованием физических упражнений составляет 25 - 30 минут.

Структура занятия:

подготовительная часть

– общая разминка с включением упражнений на укрепление суставов ног, разогрева мышц, укрепления осанки; выполнение танцевальных шагов, прыжков, поворотов;

основная часть

– повторение пройденного и обучение новым упражнениям без предмета и с предметом, под музыку, без музыки;

заключительная часть

- игра, спортивная эстафета, подготовка к выступлению, рассказ, повествование, обсуждение, расслабление.

Вводное занятие:

- Знакомство с мастерами гимнастики.
- Теоретическая подготовка. Основы гимнастики. Правила проведения соревнований, обсуждение постановки показательных программ.
- Требования техники безопасности на занятиях.
- Общая физическая и специальная физическая подготовка.
- Оказание содействия и помощи ребенку в определении гимнастических упражнений, хореографических (танцевальных) движений для включения в программу самостоятельной тренировки с учетом коррекции развития основных физических качеств: гибкость, координация, быстрота.

Для детей подготовительной к школе группы 6 – 7 лет:

Форма организации: занятие.

Занятия проводятся 1 раз в неделю в физкультурном зале во 2й половине дня.

Продолжительность занятия с использованием физических упражнений составляет 30 - 40 минут.

Структура занятия:

подготовительная часть

основная часть

заключительная часть

- Содержание структуры занятий этапа физического совершенствования несколько отличается от предыдущих этапов.
- Учитывая полученную физическую подготовку и взросление детей, их потребность проявить себя, представить свои лучшие качества, большая часть занятий посвящена подготовке к показательным выступлениям, в связи с чем, в основной части выполняются две задачи: выполнение корригирующих упражнений, направленных на физическое совершенствование и доведение до сравнительного совершенства упражнений, включенных в показательную программу.
- Формат занятия при этом – постановка педагогом задач и плана занятий, которые ставятся, в большей своей части индивидуально, но под контролем педагога.
- Таким образом, занятия состоят из ряда относительно самостоятельных элементов: сами физические упражнения, подготовка к их выполнению, активный отдых и т. д. Сравнительно устойчивый способ объединения элементов содержания составляет форму занятий.
- Постоянное пользование одними и теми же, стандартными формами занятий задерживает совершенствование физической подготовленности занимающихся, поэтому подготовительная часть должна также измениться, но с условием сохранения задач разогрева мышц и зарядки настроения.
- Для решения этих задач программа рекомендует «флеш - моб» под музыку.
- Ритмическая музыка и танцевальная форма «флеш - моб» хорошо влияет на настроение и желание «поработать» всеми группами мышц. Кроме того, благодаря участию всех присутствующих на занятии, задается тон единения коллектива.

Вводное занятие:

- Теоретическая подготовка. Понятие музыкального жанра.
- Правила проведения соревнований по различным видам ритмической гимнастики (общие и специальные требования, оценка выступлений), обсуждение постановки показательных программ.
- Общая и специальная физическая подготовка.
- Обязательная одежда и обувь для занятий всех возрастных групп:

Для девочек:

- Гимнастический купальник (белый).
- Юбочка шифоновая (в тон цвету купальника).
- Балетки белого цвета, носки или лосины.

Для мальчиков:

- Футболка белого цвета.
- Шорты темного цвета.
- Балетки белого или черного цвета или носки.

Практическая значимость занятий:

- Насыщенность, динамичность, яркая эмоциональность, игровая форма занятия не даёт детям скучать, ибо без интереса, без удовольствия невозможно добиться у занимающихся полного сокращения мышц, волевого усилия при исполнении движений, без чего нельзя привить новый навык.
- Использование такой структуры занятия даёт ощутимые результаты: к концу обучения, используя простые движения и несложные комбинации, дети демонстрируют навыки артистического перевоплощения в небольших сюжетных танцах и миниатюрах.

2.5. Возрастные особенности детей

2.5.1. Средняя группа 4 – 5 лет

На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы.

- Развитие моторики и становление двигательной активности. У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными.
- Достаточно хорошо освоены разные виды ходьбы. У детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полета. Однако беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий. Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия
- . При метании предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска. От 4 до 5 лет у детей формируются навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате. Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, стараясь не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве.
- На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение).

- Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности.
- Для большинства детей 4-5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.
- Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступать к процессу обучения техники основных видов движений.
- Происходит развертывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности детей в течение дня.

2.5.2. Старшая группа 5 – 6 лет

- На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система.
- Развитие моторики и становление двигательной активности. Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движениях.
- Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве.

- Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети владеют разными способами бега. Они упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка.
- Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой.
- На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

2.5.4. Подготовительная к школе группа 6 – 7 лет

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура.

- Развитие моторики и становление двигательной активности. Движения детей 6-7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными.
- Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

- К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости
- Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам.
- На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную» радость и удовлетворение.
- Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости.
- В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях.
- Объем двигательной активности детей 6 - 7 лет за время пребывания в детском саду колеблется от 13 000 до 15 500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

3. Содержательный раздел

3.1. Содержание психолого – педагогической работы с детьми 4 -5 лет.

Учитывая физиологические особенности возраста детей, Программа закладывает следующие цели:

- обеспечить укрепление мышц туловища (живота, спины и таза) для удержания позвоночного столба;
- формировать работу не только ведущих конечностей, но и противоположных;
- расширить спектр гимнастических упражнений;
- включать возникающие возможности детей, связанные с их иной деятельностью;
- сформировать и довести до необходимой степени совершенства основные двигательные умения и навыки.

Задачи, специфичные для данного возраста:

- развитие памяти через повторение названий упражнений, их последовательное выполнение, заучивание четверостиший, последовательное выполнение комбинаций упражнений;
- развитие образного и пространственного мышления;
- развитие чувства ритма и обучение выполнению движений под музыку;
- формирование навыков бросков, удержания, вращения гимнастических предметов: скакалка, мяч, обруч;
- развитие навыков общения по ролям;
- развитие гибкости и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие наглядно-действенного мышления;
- обучение взаимодействию друг с другом;
- формирование самооценки.

Программное содержание.

- В занятия вводятся новые гимнастические упражнения, разнообразные шаги и танцевальные движения под музыку; ходьба на высоких полупальцах;

- Вводятся упражнения на «трудности тела», включая повороты; постепенно вводятся новые предметы, работа с которыми направлена на развитие крупной и мелкой моторики. К задаче развития гибкости добавляется задача развития координации.
- Данный этап характеризуется углубленным, детализированным разучиванием. В результате на этом этапе происходит уточнение двигательного умения, оно частично переходит в навык.
- Игровой метод для данной возрастной категории в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе занятий ритмической гимнастикой не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.
- Вводится новый вид игровой деятельности – спортивная эстафета.

3.2.1. Планирование работы с детьми 4 -5 лет по видам деятельности.

Гимнастические упражнения и комплексы.

Повторение (закрепление) гимнастических упражнений по видам разминок:

общая разминка

- формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе и беге, шаги в приседе, бег, небольшие прыжки;
- бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («Стрекоза»);
- приставные шаги вперед (на полной стопе) с круговым движением головы «Индюшонок»;
- приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, сочетаемые с наклонами в стороны «Страусенок»;
- шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра «Цапля»;

партерная разминка

- упражнения для стоп; укрепления мышц брюшного пресса и спины; для развития гибкости позвоночника; для укрепления мышц бедер;
- для укрепления мышц рук;

- упражнение для укрепления мышц ног и живота «Велосипед»;
- для мышц брюшного пресса «Угол», «Неваляшка»;
- упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп «Арлекино»;
- подводящее упражнение к выполнению продольных шпагатов «Ящерка»;
- боковой шпагат и наклоны в стороны «Коромысло»;
- упражнение для гибкости позвоночника и плечевого пояса «Мост из положения лежа»

разминка у опоры

- упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие.
- Разучивание новых упражнений по видам разминки:
- «Стрела» («Тандю»);
- наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку «Флажок» в наклонном сторону;
- равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) «Флажок» вперед;
- приставные шаги в сторону и поворот «Шене» «Страусенок» у опоры;
- прыжки в позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), «Разножка» вперед и в сторону, «Пружинка».

Выполнение упражнений на гибкость:

- наклон туловища назад из положения стоя у опоры «Арочка».

Хореографическая подготовка.

- Повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа.
- Разучивание новых танцевальных движений: «полька»; русский танец «Ковырялочка»

Музыкально-сценические, подвижные игры и эстафеты.

- Изучение правил безопасности при участии в играх.
- Изучение правил игр и игра по ролям. Воспитание музыкальности и выразительности движений.
- Подвижные и музыкально-танцевальные игры: «Зайка на лужайке и Серый волк», «Красная шапочка» и др.
- Сценические постановки: «Маленькие мышки прячутся от кошки», «Музыкальный паровозик», «Веселый круг» и др.

Подготовка к показательным итоговым выступлениям – отчётный концерт для родителей 2 раза в год.

3.2. Содержание психолого – педагогической работы с детьми 5 -6 лет.

Цель обучения - довести первоначальное, «грубое» владение техникой действия до, относительно, совершенного. Если на первых этапах осваивалась, главным образом, основа техники, то на данном этапе осуществляется детализированное освоение ее.

Основные задачи:

- углубить понимание закономерностей движений изучаемого действия;
- уточнить технику действия по ее пространственным, временным и динамическим характеристикам в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемых;
- усовершенствовать ритм действия, добиться свободного и слитного выполнения движений;
- создать предпосылки вариативного выполнения действия.
- Обучение на этом этапе строится в соответствии с закономерностями совершенствования двигательного умения, частичного перехода его в навык. Уточнение техники происходит в процессе многократного воспроизведения действия или его частей с направленным внесением изменений в движения.

- По мере отработки техники число автоматизированных компонентов движений увеличивается, что и определяет переход двигательного умения в навык.
- Увеличиваются нагрузки при сохранении задач развития гибкости и координации.
- Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев.
- Измерителем гибкости служит максимальная амплитуда движений. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Эластические свойства мышц могут в значительной мере меняться под влиянием центрально-нервных факторов.
- Степень проявления гибкости зависит от внешней температуры среды, суточной периодики, утомления, поэтому упражнения на гибкость выполняются только после разогревания с помощью разминки.
- В процессе занятий ритмической гимнастикой не добиваются предельно возможной степени развития гибкости.
- Она должна быть лишь такой, которая обеспечивала бы беспрепятственное выполнение необходимых движений.
- При этом величина гибкости должна несколько превосходить ту максимальную амплитуду, с которой выполняется движение. Наибольшее значение имеет подвижность в суставах позвоночника, в тазобедренных и плечевых суставах.

3.2.1. Планирование работы с детьми 5 -6 лет по видам деятельности.

Гимнастические упражнения и комплексы

Освоение новых упражнений по видам разминки:

Общая разминка

- Шаги с продвижением вперед на полупальцах и на пятках «Казачок»;
- Шаги с наклоном туловища вперед «Цапля»;
- Приставные шаги и наклоны туловища в стороны «Качалка»;
- Бег спиной «Олененок назад»

Разминка у опоры

- Растяжка с помощью руки вперед, назад («Росточек»);
- назад из положения стоя в опоре на стопу одной ноги, другая вперед на носок («Вопросик»);
- Упражнение для укрепления коленных и голеностопных суставов «Цыпочка».
- Наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах и полупальцах (релеве) «Потягушки»;
- Деми плие (полуприсяды) по 1 и 2 танцевальным позициям «Часики»;
- Равновесие пасса в опоре на стопе и полупальце;

Упражнения для развития равновесия:

- обучение равновесию без опоры на полной стопе и на высоком полупальце; равновесие «Арабеск» («Ласточка»).
- Пассе (колени вперед);
- Пассе (колени в сторону);
- Нога вперед горизонтально «Флажок». Упражнение на гибкость:
- Последовательное сгибание и разгибание корпуса «Волна вперед», «Волна назад»;
- Наклон туловища назад в опоре на животе «Запятая».

Повороты:

- Серия поворотов «Шене» (3-4 оборота);
- Поворот «Пассе», колени вперед, колени в сторону;
- Поворот пасса, нога вперед горизонтально;
- Поворот «Казак», нога вперед горизонтально;

Прыжки:

- «Кабриоль» (вперед, назад);
- «Ножницы» (вперед, назад);
- Прыжок в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног;
- Прыжок «подбивной» толчком с двух ног;
- Прыжок подбивной толчком с двух ног и с разбега

Хореографическая подготовка.

- Повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги «галоп»; «полька»; русский танец «Ковырялочка».
- Изучение новых танцевальных элементов и шагов: русские танцы «Припадания, «Пяточки».
- В процессе обучения дети учатся комбинировать различные танцевальные элементы и шаги, импровизируя под музыкальный фрагмент.

Музыкально-сценические игры, музыкально-хореографические спортивные эстафеты.

- Изучение правил безопасности при участии в эстафетах.
- Изучение общих правил спортивных эстафет;
- Изучение правил эстафет с мячом, обручем, скакалкой и т.д.
- В процесс игровой деятельности вводятся условия создания (придумывания) новых игр и эстафет.

Проводятся внутренние соревнования.

Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения создают особый эмоциональный и физиологический «фон», который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Подготовка к показательным итоговым выступлениям – отчётный концерт для родителей 2 раза в год

3.3. Содержание психолого – педагогической работы с детьми 6 -7 лет.

Цель обучения на этом этапе - обеспечить совершенное владение двигательным действием в условиях его практического применения.

Для чего необходимо решить следующие задачи:

- закрепить навык владения техникой действия;

- расширить диапазон вариативности техники действия для целесообразного выполнения его в различных условиях, в том числе при максимальных проявлениях физических качеств;
- завершить индивидуализацию техники действия в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных способностей;
- обеспечить в случае необходимости перестройку техники действия и ее дальнейшее совершенствование на основе развития физических качеств.
- На данном этапе предстоит закрепить сформировавшуюся технику движения, лежащую в основе навыка, и вместе с тем внести коррективы, определяющие возможность ее использования при изменении внешних условий.
- При этом необходимо формировать самостоятельность в закреплении навыка при относительном контроле со стороны педагога.
- Важно на данном этапе, наблюдая за развитием физических качеств обеспечивать перестройку комплексов упражнений в связи с развитием физических качеств.
- Условием эффективности применяемых методик является их соблюдение и оптимального варьирования нагрузок с чередованием с отдыхом.

3.3.1. Планирование работы с детьми 6 -7 лет по видам деятельности.

Гимнастические упражнения и комплексы.

- Совершенствование выполнения гимнастических упражнений для развития координации, гибкости, быстроты; выполнение комбинаций упражнений. Выполнение упражнений с чередованием напряжения и расслабления мышц.
- Упражнения партерной разминки и разминки у опоры. Эти упражнения направлены на физическое совершенствование.
- Добавляются парные упражнения в различных комбинациях: лицом друг к другу, боком друг к другу, лицом к опоре, спиной к опоре;

Хореографическая подготовка, сценические постановки.

- Совершенствование выполнения танцевальных элементов и шагов.

- Комбинации танцевальных упражнений с элементами гимнастики. Упражнения классического экзерсиса на середине зала.
- Элементы народного и жанрового танцев.
- Воспитание музыкальности и выразительности движений. Ходьба в различном темпе в сопровождении музыки. Выполнение более сложных ритмов в 2 – 4 такта. Характер музыки, темп, форма музыкальных произведений, динамика. Учет и определение индивидуальных способностей при подборе музыкальных произведений произвольных упражнений.
- Сценические постановки.

Подготовка к показательным итоговым выступлениям – отчётный концерт для родителей 2 раза в год

4. Литература:

1. И.А. Винер - Усманова, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова «Основы физического воспитания в дошкольном детстве». Москва, 2013 г.

5. Методическое обеспечение кружка «Ритмика для дошкольников» для детей 4 -7 лет

1. Музыкальный материал: фонограммы, CD, DVD диски, кассеты (100 лучших песен для детей, «танцы народов мира», «мы слушаем музыку»).

2. Атрибуты: Флажки, ленты разных цветов по 2 на ребенка, цветы, обручи, мячи, гимнастические палки, скакалки, фитболы.

3. Танцевальные и спортивные костюмы.

6. Приложение 1 (Мониторинг)

Карта индивидуальной траектории развития ребёнка по освоению образовательных задач кружка «Ритмика»
возрастная группа 4 – 5 лет

№	Ф.И. ребёнка	<i>В соответствии с возрастными особенностями у детей сформированы:</i>						
		умения ориентироваться в пространстве	умения правильно и выразительно выполнять основные движения под музыку, танцевальные элементы, характерные и образные движения	умения сочинять собственные танцевальные и музыкально - игровые импровизации на предложенную музыку	умения выполнять построения и перестроения в танцах и плясках	умения выполнять ритмические упражнения с музыкальным заданием	умения различать простейшие музыкальные понятия, понимать характер музыкального образа	умения выразительно двигаться в соответствии с характером и ритмом музыки
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								

Критерии оценки: *Выполняет полностью – ДА* *Выполняет частично – ЧАСТ* *Не выполняет - НЕТ*

№	Критерии	Количество «да»	% «да»	Количество «нет»	% «нет»	Количество «частично»	% «частично»
<i>В соответствии с возрастными особенностями у детей сформированы:</i>							
1	умения ориентироваться в пространстве						
2	умения правильно и выразительно выполнять основные движения под музыку, танцевальные элементы, характерные и образные движения						
3	умения сочинять собственные танцевальные и музыкально - игровые импровизации на предложенную музыку						
4	умения выполнять построения и перестроения в танцах и плясках;						
5	умения выполнять ритмические упражнения с музыкальным заданием						
6	умения различать простейшие музыкальные понятия, понимать характер музыкального образа						
7	умения выразительно двигаться в соответствии с характером и ритмом музыки						
Средний показатель:							

**Карта индивидуальной траектории развития ребёнка по освоению образовательных задач кружка «Ритмика»
возрастная группа 4 – 5 лет**

№	Ф.И. ребёнка	<i>В соответствии с возрастными особенностями у детей сформированы:</i>							
		умения ориентироваться в пространстве	умения правильно и выразительно выполнять основные движения под музыку, танцевальные элементы, характерные и образные движения	умения сочинять собственные танцевальные и музыкально - игровые импровизации на предложенную музыку	умения выполнять построения и перестроения в танцах и плясках	умения выполнять ритмические упражнения с музыкальным заданием	умения различать простейшие музыкальные понятия, понимать характер музыкального образа	умения выразительно двигаться в соответствии с характером и ритмом музыки	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									

Критерии оценки: *Выполняет полностью – ДА* *Выполняет частично – ЧАСТ* *Не выполняет - НЕТ*

№	Критерии	Количество «да»	% «да»	Количество «нет»	% «нет»	Количество «частично»	% «частично»
<i>В соответствии с возрастными особенностями у детей сформированы:</i>							
1	умения ориентироваться в пространстве						
2	умения правильно и выразительно выполнять основные движения под музыку, танцевальные элементы, характерные и образные движения						
3	умения сочинять собственные танцевальные и музыкально - игровые импровизации на предложенную музыку						
4	умения выполнять построения и перестроения в танцах и плясках;						
5	умения выполнять ритмические упражнения с музыкальным заданием						
6	умения различать простейшие музыкальные понятия, понимать характер музыкального образа						
7	умения выразительно двигаться в соответствии с характером и ритмом музыки						
Средний показатель:							

**Карта индивидуальной траектории развития ребёнка по освоению образовательных задач кружка «Ритмика»
возрастная группа 6– 7 лет**

№	Ф.И. ребёнка	<i>В соответствии с возрастными особенностями у детей сформированы:</i>							
		умения ориентироваться в пространстве	умения правильно и выразительно выполнять основные движения под музыку, танцевальные элементы, характерные и образные движения	умения сочинять собственные танцевальные и музыкально - игровые импровизации на предложенную музыку	умения выполнять построения и перестроения в танцах и плясках	умения выполнять ритмические упражнения с музыкальным заданием	умения различать простейшие музыкальные понятия, понимать характер музыкального образа	умения выразительно двигаться в соответствии с характером и ритмом музыки	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									

Критерии оценки: *Выполняет полностью – ДА* *Выполняет частично – ЧАСТ* *Не выполняет - НЕТ*

№	Критерии	Количество «да»	% «да»	Количество «нет»	% «нет»	Количество «частично»	% «частично»
<i>В соответствии с возрастными особенностями у детей сформированы:</i>							
1	умения ориентироваться в пространстве						
2	умения правильно и выразительно выполнять основные движения под музыку, танцевальные элементы, характерные и образные движения						
3	умения сочинять собственные танцевальные и музыкально - игровые импровизации на предложенную музыку						
4	умения выполнять построения и перестроения в танцах и плясках;						
5	умения выполнять ритмические упражнения с музыкальным заданием						
6	умения различать простейшие музыкальные понятия, понимать характер музыкального образа						
7	умения выразительно двигаться в соответствии с характером и ритмом музыки						
Средний показатель:							

**Карта индивидуальной траектории развития ребёнка по освоению образовательных задач кружка «Ритмика»
возрастная группа 6 – 7 лет**

№	Ф.И. ребёнка	<i>В соответствии с возрастными особенностями у детей сформированы:</i>							
		умения ориентироваться в пространстве	умения правильно и выразительно выполнять основные движения под музыку, танцевальные элементы, характерные и образные движения	умения сочинять собственные танцевальные и музыкально - игровые импровизации на предложенную музыку	умения выполнять построения и перестроения в танцах и плясках	умения выполнять ритмические упражнения с музыкальным заданием	умения различать простейшие музыкальные понятия, понимать характер музыкального образа	умения выразительно двигаться в соответствии с характером и ритмом музыки	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									

Критерии оценки: *Выполняет полностью – ДА* *Выполняет частично – ЧАСТ* *Не выполняет - НЕТ*

№	Критерии	Количество «да»	% «да»	Количество «нет»	% «нет»	Количество «частично»	% «частично»
<i>В соответствии с возрастными особенностями у детей сформированы:</i>							
1	умения ориентироваться в пространстве						
2	умения правильно и выразительно выполнять основные движения под музыку, танцевальные элементы, характерные и образные движения						
3	умения сочинять собственные танцевальные и музыкально - игровые импровизации на предложенную музыку						
4	умения выполнять построения и перестроения в танцах и плясках;						
5	умения выполнять ритмические упражнения с музыкальным заданием						
6	умения различать простейшие музыкальные понятия, понимать характер музыкального образа						
7	умения выразительно двигаться в соответствии с характером и ритмом музыки						
Средний показатель:							

7. Приложение 2 (Учебно - тематическое планирование)

Учебно - тематическое планирование с детьми 4-5 лет

неделя	месяц	тема	задачи	Содержание занятий
1	Октябрь	Правила разминки.	Выявление уровня физического, музыкального и психомоторного развития ребенка.	Правила безопасности на занятиях. Комплекс общеразвивающих упражнений под музыку.
2		Повторение (закрепление) гимнастических упражнений.	Формирование гимнастической осанки в положении стоя.	Разминка по физиологическому принципу «сверху вниз».
3		Построения и перестроения. Маленькая композиция под музыку.	Закрепить умение ориентироваться в пространстве. Развитие чувства ритма: хлопки в такт музыке.	Композиция «Веселые ребята» из 6-8 упражнений под музыку.
4		Музыкально - ритмические упражнения, танцевальные шаги.	Повторить танцевальный шаг «Пава», разучить приставные шаги вперед (на полной стопе).	Разминка по физиологическому принципу «сверху вниз». Постановка композиции «Коротышки».
1	Ноябрь	Упражнения для развития ритма. Шаг с наклоном туловища вперед.	Обучение гимнастическому шагу с носка, на носках, бегу на полупальцах. Развивать чувство ритма.	Хлопки в такт музыке (образно-звуковые действия «горошинки»). Постановка композиции «Коротышки».
2		«Партерная» гимнастика.	Разучить упражнения для стоп «Воротца», для мышц живота «Велосипед».	Упражнения на полу из положения сидя и лежа. Отработка композиции «Коротышки».
3		«Партерная» гимнастика.	Разучить упражнения для стоп, для брюшного пресса «Угол».	Упражнения на полу из положения сидя и лежа. Повторение упражнений для развития ритма.
4		«Партерная» гимнастика.	Повторить упражнения для растяжки голеностопного сустава «Крабик». Разучить – «Неваляшка».	Упражнения на полу из положения сидя и лежа. Работа над образом в композиции «Коротышки».
1	Декабрь	Гимнастические упражнения.	Разучить плавные приседания (малые, глубокие), наклоны туловища вперед.	Разминка в движении под музыку. «Партерная» гимнастика.
2		Гимнастические упражнения.	Разучить упражнения для разогрева позвоночника – наклоны туловища назад «Арлекино».	Разминка в движении под музыку, упражнения для развития ритма.
3		Композиция «Сердитая тучка».	Разучить основные движения композиции «Сердитая тучка».	Знакомство и разучивание движений композиции: шаги, прыжки, повороты корпуса, упражнения для головы.

4		Композиция «Сердитая тучка».	Продолжить разучивать основные движения композиции «Сердитая тучка».	«Партерная» гимнастика. Упражнения для композиции «Сердитая тучка».
1	Январь	Дыхательная гимнастика.	Способствовать умению правильно дышать: поднятие рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе.	Разминка в движении под музыку. Музыкальная игра «Метелица». Повторение композиции «Сердитая тучка».
2		«Партерная» гимнастика.	Разучить у подводящее упражнение для шпагатов «Ящерка».	Упражнения на полу из положений лежа и сидя. Дыхательная гимнастика.
3		Прыжки.	Разучить прыжковые упражнения.	Прыжки ноги вместе - врозь.
4		Прыжки.	Продолжить разучивание прыжковых упражнений	Подскоки на месте и в продвижении вперед. Музыкальная игра «Зайки».
1	Февраль	Композиция, построенная на танцевальных шагах.	Повторить шаги «Жираф», «Петушок», «Цапля». Разучить приставные шаги в сторону и поворот «шене».	Разминка в движении под музыку. Дыхательная гимнастика. Постановка композиции.
2		Композиция, построенная на танцевальных шагах.	Продолжить обучению шагов и поворота «шене».	«Партерная» гимнастика. Постановка композиции.
3		Упражнения у опоры.	Разучить упражнения у опоры.	Разминка в движении под музыку. Упражнения у опоры: приседания, наклоны.
4		Разминка у опоры.	Разучить упражнения у опоры «тандю», «батман (мах)».	Разминка в движении под музыку. Упражнения у опоры: приседания, тандю, прыжки.
1	Март	Разминка у опоры.	Продолжить разучивание упражнения у опоры	Разминка в движении под музыку. Упражнения у опоры: приседания, прыжки, махи.
2		Композиция «Музыкальный паровозик».	Разучить упражнения с предметом (колечки).	Разминка в движении под музыку. Упражнения у опоры.
3		Композиция «Музыкальный паровозик».	Продолжить разучивать упражнения с предметом (обруч).	Составление композиции «Паровозик».
4		Гимнастические упражнения.	Разучить упражнения для развития гибкости: мост из положения лежа, «волна».	Разминка в движении под музыку. Дыхательная гимнастика. Композиции «Музыкальный паровозик».

1	Апрель	Композиция «Веселая полька».	Разучить упражнения для танцевальной композиции «Веселая полька».	Музыкальная разминка по физиологическому принципу «сверху вниз». Составления комбинаций («Веселая полька»).
2		Композиция «Веселая полька» (продолжение).	Разучить упражнения для танцевальной композиции «Веселая полька».	Составления композиции «Веселая полька».
3		Подготовка к отчетному концерту.	Повторить все танцевальные композиции.	Разминка в движении под музыку. Композиции: «Коротышки», «Сердитая тучка», «Музыкальный паровозик», «Веселая полька».
4		Отчетный концерт для родителей.		
	май	Диагностика		

Учебно - тематическое планирование с детьми 6-7 лет

неделя	месяц	тема	задачи	Содержание занятий
1	Октябрь	Правила разминки.	Выявление уровня физического, музыкального и психомоторного развития ребенка.	Правила безопасности на занятиях. Комплекс общеразвивающих упражнений под музыку.
2		Повторение (закрепление) гимнастических упражнений.	Формирование гимнастической осанки в положении стоя, при ходьбе.	Разминка по физиологическому принципу «сверху вниз».
3		Построения и перестроения (линия, круг, диагональ). Танцевальные импровизации под музыку.	Закрепить умение ориентироваться в пространстве. Работа над выразительностью движений.	Композиция «Листопад» из 6-8 упражнений под музыку.
4		Музыкально - ритмические упражнения, танцевальные шаги.	Повторить танцевальный шаг на полупальцах, приставные шаги вперед (на полной стопе), шаги «Цапля».	Разминка по физиологическому принципу «сверху вниз». Постановка композиции «Барбарики».
1	Ноябрь	Упражнения для развития ритма. Дробные выстукивания. Сложные хлопки.	Повторение гимнастического шага с носка, на носках, бегу на полупальцах. Развивать чувство ритма. Простые дробные выстукивания.	Хлопки в такт музыке. Дробные выстукивания «Топотушки». Постановка композиции «Барбарики».
2		«Партерная» гимнастика.	Повторить упражнения для стоп, для развития мышц брюшного пресса.	Упражнения на полу из положения сидя и лежа. Постановка композиции «Барбарики».
3		«Партерная» гимнастика.	Повторить упражнения для растяжки голеностопного сустава «Крабик». Упражнения на растяжку ног – шпагаты.	Упражнения на полу из положения сидя и лежа. Повторение упражнений для развития ритма. Отработка композиции «Барбарики».
4		Экзерсис у опоры и на середине зала.	Упражнения классического экзерсиса у опоры. Комбинации танцевальных элементов на середине.	Упражнения плие, тандю, пор де бра, махи, прыжки у опоры. Выполнение упражнений с чередованием расслабления и напряжения мышц. Работа над образом в композиции «Барбарики».

1	Декабрь	Гимнастические упражнения.	Повторить упражнения «волна вперед», «волна назад», «флажок».	Разминка в движении под музыку на развитие равновесия. Импровизация «Дуэт».
2		Гимнастические упражнения. Повороты.	Повторить упражнения для разогрева позвоночника. Разучить поворот «пассе» (колени в сторону).	Разминка в движении под музыку, упражнения для развития ритма. Комбинация «Дуэт».
3		Композиция «Озорная скакалка».	Разучить основные движения композиции «Озорная скакалка».	Знакомство и разучивание движений композиции: шаги, прыжки, повороты корпуса, упражнения для головы.
4		Композиция «Озорная скакалка».	Продолжить разучивать основные движения композиции «Озорная скакалка».	«Партерная» гимнастика на растяжку. Упражнения для композиции «Озорная скакалка».
1	Январь	Дыхательная гимнастика.	Способствовать умению правильно дышать: поднятие рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе.	Дыхательная гимнастика. Разминка в движении под музыку. Музыкальная игра «Побегаем, попрыгаем». Повторение композиции «Озорная скакалка».
2		Экзерсис у опоры и на середине зала.	Разучить движения жете. Повторить упражнения на гибкость.	Разминка в движении под музыку по кругу. Экзерсис у опоры, гимнастические упражнения на середине. Музыкальная игра «Побегаем, попрыгаем». Работа над образом «Озорная скакалка».
3		Прыжки.	Разучить прыжковые упражнения - эшапе.	Партерная гимнастика. Плие у опоры. Прыжки на середине зала. Танцевальная импровизация по кругу.
4		Прыжки.	Продолжить разучивание прыжковых упражнений – соте, эшапе.	Партерная гимнастика. Плие у опоры. Прыжки на середине зала. Музыкальная игра «У ручья».
1	Февраль	Композиция, построенная на белорусских танцевальных шагах.	Повторить шаги «Жираф», «Петушок», «Цапля». Разучить приставные шаги в сторону, шаг с притопом, с выносом ноги на каблук.	Разминка в движении под музыку. Дыхательная гимнастика. Постановка композиции «Крыжачок».
2		Композиция, построенная на движениях в белорусском характере.	Разучить движение «веревочка».	Разминка в движении под музыку. Дыхательная гимнастика. Постановка композиции «Крыжачок».

3		Постановка композиции «Крыжачок».	Разучить упражнения в белорусском характере.	Разминка в движении под музыку. Упражнения у опоры: приседания, наклоны. Постановка композиции «Крыжачок».
4		Постановка композиции «Крыжачок».	Разучить упражнения в белорусском характере на подскоках.	Разминка в движении под музыку. Упражнения у опоры: приседания, тандю, прыжки. Постановка композиции «Крыжачок».
1	Март	Постановка композиции «Крыжачок».	Повторить движения в белорусском характере.	Упражнения у опоры: приседания, прыжки, махи. Постановка композиции «Крыжачок».
2		Повороты корпуса.	Разучить поворот «бегунок».	Разминка в движении под музыку. Подводящие движения к поворотам корпуса. Повторение композиций.
3		Повороты корпуса.	Продолжить разучивать поворот «бегунок».	Разминка в движении под музыку. Подводящие движения к поворотам корпуса. Составление композиции в парах.
4		Гимнастические упражнения на равновесие.	Разучить упражнения на равновесие – арабеск.	Разминка в движении под музыку. Дыхательная гимнастика. Композиции «Двойки».
1	Апрель	Композиция «Я, ты, он, она».	Разучить упражнения для танцевальной композиции «Я, ты, он, она».	Музыкальная разминка по физиологическому принципу «сверху вниз». Постановка композиции «Я, ты, он, она».
2		Композиция «Я, ты, он, она» (продолжение).	Разучить упражнения для танцевальной композиции «Я, ты, он, она».	Постановка композиция «Я, ты, он, она».
3		Подготовка к отчетному концерту.	Повторить все танцевальные композиции.	Разминка в движении под музыку. Композиции: «Барбарики», «Озорная скакалка», «Крыжачок», «Я, ты, он, она».
4		Отчетный концерт для родителей.		
	май	Диагностика		