**Отдел культуры**

**Администрации Шелеховского муниципального района**

**Муниципальное казенное образовательное учреждение культуры**

**дополнительного образования детей Шелеховского района**

**«Центр творческого развития и гуманитарного образования**

**им. К.Г. Самарина»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**В ОБЛАСТИ РАННЕГО ЭСТЕТИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

**по учебному предмету**

**«Ритмика»**

**Нормативный срок обучения – 3года**

**г. Шелехов**

**2014г.**

**Разработчик Константинова Елена Геннадьевна,**

Преподаватель первой

квалификационной категории

МКОУК ДОД ШР «Центр искусств им. К.Г.Самарина»

**Структура программы учебного предмета**

1. **Пояснительная записка** 
   * *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе*
   * *Срок реализации учебного предмета*
   * *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета*
   * *Сведения о затратах учебного времени*
   * *Форма проведения учебных аудиторных занятий*
   * *Цель и задачи учебного предмета*
   * *Структура программы учебного предмета*
   * *Методы обучения*
   * *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета*
2. **Содержание учебного предмета** 
   * *Учебно-тематический план*
   * *Годовые требования*
3. **Формы и методы контроля, система оценок** 
   * *Аттестация: цели, виды, форма, содержание;*
   * *Критерии оценки*
4. **Методическое обеспечение учебного процесса**
5. **Список литературы и средств обучения:***Методическая литература,Учебная литература*

**I.Пояснительная записка**

## Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа учебного предмета «Ритмика» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ, а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области преподавания ритмики и ритмопластики в детских школах искусств.

Дети, поступающие на хореографическое отделение, как правило, не имеют какой-либо подготовки в области культуры движения, страдают недостатками физического сложения тела, не имеют ярко выраженных профессиональных данных, необходимых для занятия хореографией.

Ритмика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека.  Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий ритмопластикой. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти - вот неполная характеристика красивого движения.  Занимаясь ритмикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным. В данной программе используются не только музыкально-ритмические и имитационные движения, но и разнообразные упражнения, растяжки, игры. Веселая музыка занятий, высокая двигательная активность детей создают радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией. Каждое занятие - это путешествие в сказку, это игры и перевоплощения в различные образы.

Программа «Ритмика» предназначена для преподавания основ хореографического искусства с первого по третий класс в режиме учебных занятий. Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

Предлагаемая программа рассчитана на 3 года обучения.

Возраст детей, приступающих к освоению программы, 5(6) лет.

Данная программа предполагает достаточную свободу в выборе репертуара и направлена, прежде всего, на развитие интересов самого учащегося.

Недельная нагрузка по предмету «Ритмика» составляет 2 часа в неделю. Занятия проходят в групповой форме.

## Срок реализации учебного предмета

При реализации программы учебного предмета «Ритмика» со сроком обучения 3 года, продолжительность учебных занятий в течение года обучения составляет 34 недели в год.

## Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета

Общая трудоемкость учебного предмета «Ритмика» при трёхгодичном сроке обучения составляет 306 часов. Из них: 204 часа – аудиторные занятия, 102 часа – самостоятельная работа*.*

***Сведения о затратах учебного времени***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы,  нагрузки, аттестации | **Затраты учебного времени** | | | | | | | |
| Годы обучения | 1-й год | | 2-й год | | | 3-й год | | Всего часов |
| Полугодия | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | | 2 |  |
| Количество недель | 16 | 18 | 16 | 18 | 16 | | 18 |
| Аудиторные  занятия | 32 | 36 | 32 | 36 | 32 | | 36 | 204 |
| Самостоятельная работа | 16 | 18 | 16 | 18 | 16 | | 18 | 102 |
| Максимальная учебная нагрузка | 48 | 54 | 48 | 54 | 48 | | 54 | 306 |

## Форма проведения учебных занятий

Форма занятий – групповая от 11 человек, мелкогрупповая - количество человек в группе – от 4 до 10 человек (для занятий предмета по выбору). Мелкогрупповая форма занятий позволяет преподавателю построить процесс обучения в соответствии с принципами дифференцированного и индивидуального подходов.

Занятия подразделяются на аудиторную и самостоятельную работу.

## Цель учебного предмета

Целью учебного предмета является содействие всестороннемразвитию  личности дошкольника, формирование творческихспособностей   и  развитие  индивидуальных  качеств  ребёнка, совершенствование двигательных умений и навыков средствами  музыки  и   ритмических   движений.

## Задачи учебного предмета

**1.Развитие музыкальности.**  
o Развитие способности воспринимать музыку, чувствовать еѐ настроение и характер, понимать ее содержание;  
o Развитие музыкальных способностей (музыкального слуха, чувства ритма);  
o Развитие музыкальной памяти.  
**2. Развитие двигательных качеств и умений:**  
o Развитие ловкости, точности, координации движений;  
o Развитие гибкости и пластичности;  
o Формирование правильной осанки, красивой походки;  
o Воспитание выносливости, развитие силы;  
o Развитие умения ориентироваться в пространстве;  
o Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;  
**3. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:**  
o Развитие творческого воображения и фантазии;  
o Развитие способности к импровизации в движении.  
**4. Развитие и тренировка психических процессов:**  
o Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;  
o Тренировка подвижности нервных процессов;  
o Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.  
**5. Развитие нравственно - коммуникативных качеств личности:**  
o Воспитание умения сопереживать другим людям и животным;

***Структура программы учебного предмета***

Программа содержит следующие разделы:

* сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
* распределение учебного материала по годам обучения;
* описание дидактических единиц учебного предмета;
* требования к уровню подготовки учащихся;
* формы и методы контроля, система оценок, итоговая аттестация;
* методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

## Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- наглядный - практический качественный показ;

- словесный - объяснение, желательно образное;

- игровой - учебный материал в игровой форме;

-творческий-самостоятельное создание учащимися музыкально- двигательных образов.

Качество знаний, умений и практических навыков учащихся выявляются на контрольных уроках и дифференцированном зачете по окончанию курса.

## Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Во время самостоятельной работы учащиеся могут пользоваться Интернетом для сбора дополнительного материала по изучению предложенных тем.

**II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание программы по ритмике определяют следующие разделы:  
oигроритмика;  
o танцевально-ритмическая гимнастика;  
o игропластика (игровой стретчинг и элементы йоги);  
o пальчиковая гимнастика;  
o строевые упражнения;  
o игровой самомассаж;  
o музыкально-подвижные игры;  
o креативная гимнастика;  
o элементы хореографии;  
o образно-игровые движения (упражнения с превращениями)

**«Игроритмика**» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво  
и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру,  
ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования  
движений с музыкой, музыкальные задания и игры.  
**«Танцевально – ритмическая гимнастика».** Здесь представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет  
целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное  
воздействие на детей, решают конкретные задачи программы, способствуют развитию музыкальности, двигательных качеств и  
умений, развитию творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности, тренировке психических процессов  
**«Игропластика»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь  
используются элементы древних гимнастических движений (йога и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной  
форме).  
Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю  
покричать, погримасничать, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу. Все упражнения для занятий  
подобранны с учетом их корригирующего значения.  
Cтретчинг – это система естественных статических растяжек мышц тела и суставно - связочного аппарата рук, ног, способствующая  
укреплению позвоночника и позволяющая предотвратить нарушения осанки и исправить ее. Так же растяжка способствует развитию  
гибкости, раскрепощённости и уверенности в себе.  
Йога – это тренировка тела и духа. Цель йоги - формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность  
позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть  
организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Нехитрые упражнения позволят ускорить развитие  
детской моторики, укрепят уверенность малышей в себе и своих силах, сделают маленьких непосед уравновешенными и научат их  
добиваться цели. А самое главное поднимут настроение.  
**«Пальчиковая гимнастика»** в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации  
движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают мир внутренний мир ребенка,  
но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Очень важным фактором,  
необходимым для развития речи, является то, что в пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами.  
Стихи привлекают внимание малышей и легко запоминаются.  
**«Строевые упражнения»** являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале.Строевые  
упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале,  
перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.  
**«Игровой самомассаж»** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в  
игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка  
сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.  
**Музыкально-подвижные игры»** содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом  
деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации,  
соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по ритмике.

**«Креативная гимнастика»** предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений,  
специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим играм  
создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления,  
свободного самовыражения и раскрепощённости.

**«Элементы хореографии».** Они используются с целью развития координации, выразительности движений, гибкости, силы мышц  
ног и туловища. Все хореографические упражнения являются прекрасным средством формирования осанки и культуры движений  
**«Образно-игровые упражнения»** представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с  
имитацией поведения птиц, зверей и т.д.

Для детей среднего дошкольного возраста предлагается следующая  
последовательность использования образов:

o знакомые детям животные и птицы;  
o интересные предметы;  
o растения и явления природы;

## Годовые требования

Годовые требования содержат первоначальные навыки координации движений, элементарные знания анатомии человека и систему дыхания, сознательного управления своим телом,разработанных с учетом индивидуальных возможностей и интересов учащихся.

В конце каждой учебной четверти рекомендуется проводить контрольные (открытые) уроки. Форма и содержание контрольного (открытого) урока определяется преподавателем. По окончанию курса проводится итоговый контрольный (открытый) урок.

**III. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ. КРИТЕРИИ ОЦЕНОК**

Программа предусматривает текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестации.

Формами текущего и промежуточного контроля являются: контрольный урок, участие в тематических вечерах, классных концертах, мероприятиях культурно-просветительской, творческой деятельности школы.

Возможно применение индивидуальных графиков проведения данных видов контроля, а также содержания контрольных мероприятий. Например, промежуточная аттестация может проводиться каждое полугодие или один раз в год; возможно проведение отдельных контрольных мероприятий по гимнастике.

При проведении итоговой аттестации может применяться форма экзамена. Содержанием экзамена является исполнение сольной программы и/или участие в групповых выступлениях.

### Критерии оценки

При оценивании учащегося, осваивающегося общеразвивающую программу, следует учитывать: формирование устойчивого интереса к гимнастическим упражнениям; овладение практическими умениями и навыками в различных видах гимнастики, способность воспринимать музыку, чувствовать еѐ настроение и характер, понимать ее содержание, чувствовать ритм.

**IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

### Методические рекомендации преподавателям

Занятия в классе должны сопровождаться внеклассной работой - посещением выставок и концертных залов, прослушиванием музыкальных записей, просмотром концертов и музыкальных фильмов.

Большое значение имеет подбор упражнений для ученика. Необходимо познакомить учащегося с историей гимнастики, рассказать о выдающихся гимнастах и их достижениях.

Урок проводится 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Обучение в детской школе искусств совпадают по времени с бурным развитием всего организма ребенка. У детей формируется скелет, мышечная система, развиваются внутренние органы. Это обстоятельство накладывает на преподавателя особую ответственность при определении объема учебной нагрузки учащихся на каждом уроке.

Структура всех уроков имеет единую форму. Урок делится на три части: подготовительную часть, основную часть и заключительную часть. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений. Каждый урок начинается и заканчивается поклоном.

**V. СПИСОК МЕТОДИЧЕСКОЙ И УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Готовцев П.И., Субботин А.Д., Селиванов В.П. Лечебная физическая культура и массаж. – М.: Медицина, 1987.

2. Бирюков А.А. Массаж. – М., 1988.

3. Тюрин А.М., Васичкин В.И. Техника массажа. – Л., 1986.

4. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. – М., 1998.

5. Анатомия человека: Учебное пособие / В.Г. Николаев и др. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2006.

6. А.С. Гусев, Ю.П. Сергеев. Анатомия. – М.: Медицина, 1966.

7. Доннер К. Тайны анатомии. – М., 1988.

8. Рабинович М.Ц. Пластическая анатомия. – М.: Высшая школа, 1978.

9. А.И. Константинова. Игровой стретчинг. – СПб., 1993.

10. Теория и методика преподавания игрового стретчинга. – СПб., 1998.

11. Джозеф Хавилер. Танцор и врач. – Цюрих, 1995.

12. Л.В. Останко. Оздоровительная гимнастика для дошкольников. – СПб., 2006.

13. Л.В. Останко. Развивающая гимнастика для дошкольников. – СПб., 2006.

14. Мария Путкисто. Стретчинг.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Первый***  *Год обучения* |  | **Игроритмика,**  **Строевые упражнения** | **Танцевально-**  **ритмическая гимнастика** | **Музыкально-**  **подвижная**  **игра** | **Образно-игровые движения** | **Хореографические. Упражнения, танцевальные шаги** | **Игропластика**  **Элементы игровогостретчинга** | **Креативная гимнастика,**  **пальчиковая**  **гимнастика,**  **игромассаж** |
| **I четверть** | **Занятия**  **1-6** | Хлопки в такт музыки  (дождик)  Топание ногами (гром) | “Мы едем, едем, едем…”  “Лягушка”  «Кузнечик»  (песня о кузнечике, муз.В. Шаинского) | “Чунга-чанга”  «На крутом бережку»  (Б.Савельева,  А.Хайт) | «Найди своё место»,  «Меджвежата» | Стойка – руки на пояс, пятки вместе, носки врозь и расслабление  Танцевальный шаг на носках | «Змея»,  «Ёжик»,  «Паук», «Лягушка» | Творческая игра «Кто я?»    Пальч. Гимнастика “Туман” |
|  | **Занятия**  **7-10** | Хлопки в такт музыки  (дождик)  Топание ногами (гром)  Упр. «Зеваки»,  «Давайте поздороваемся» | “Мы едем, едем, едем… “  “Лягушка”  “На пруду”   «Танец сидя»  (музыка любой польки) | “Чунга-чанга”  «На крутом бережку»  (Б.Савельева,  А.Хайт) | «Нитка – иголка»  «Пузырь»  «Тараканы» | Плавные движения руками,  Танцевальный шаг на носках | «Морская звезда», «Краб», «Дельфин», «Рыбка» | Упражнение на расслабление мышц «Вороны»  Креативная гимнастика “Ветер и листья” |
|  | **Занятия**  **11-15** | Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю  Упр. «Зеваки»,  «Давайте поздороваемся» | “Бибика”  “Рыбачок”  «Если весело живётся» | “У жирафа…”  Упражнение «Хоровод»  песня «От улыбки»  В.Шаинский,  Пляцковский | «Цапля и лягушка»  «Зайчата»  «Птички» | Приседания  (плие)  поднятие на носки  (релеве)  Комбинация из шагов:  8 шагов с носка,4 приставных шага вправо,  присесть, ногу на пятку,  4 хлопка в ладоши. | «Морская звезда», «Улитка»,  “Лодочка”,  “Камень”. | Творческая игра «Море волнуется»  Пальч. Гимнастика “Осень” |
|  | **Занятие**  **16-18** | Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю  Легкий бег  построение в круг; | “Бибика”  “Мы едем, едем, едем… “  «Галоп шестёрками”  (йоксу-полька) | “У жирафа…”  «Чебурашка»  (В.Шаинский,  Э. Успенский)  “Чунга-чанга” | «Карусели»  «Пузырь»  «Волшебный цветок» | Комбинация:  1-2 присесть  3-4 исходное положение  5-6 на носки  7-8 исходное положение  1-2 руки на пояс  3-4 руки вниз  5-6 за спину  7-8 вниз  Приставной шаг в сторону, скрестный шаг в сторону  Пружинка | «Медведь»,  «Цапля», «Кошечка»,  Ежик | На укрепление мышц живота и спины:  «Орешек»,  «Кобра»,  «Велосипед»  Физминутка-“Лягушки” |
| **2**  **четверть** | **Занятие 1-6** | Хлопки на каждый счёт и через счёт,  Галоп  построение в линию;  упр. «Слушай хлопки» | “Куклы-неваляшки”  «Мы пойдём сначала вправо»,  «Галоп шестёрками  (йоксу-полька) | «Часики»  (песня «тик-так» З.Петров,  А.Островский,  «Чебурашка»  Упражнение «Хоровод»  песня «От улыбки»  В.Шаинский,  Пляцковский | «Нитка – иголка»  «Пузырь» | Комбинация:  1-2 присесть  3-4 исходное положение  5-6 на носки  7-8 исходное положение  1-2 руки на пояс  3-4 руки вниз  5-6 за спину  7-8 вниз  Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону | «Месяц»,  “Черепаха”, “Слон”,  “Кобра”,  “Ванька-встанька” | Игровой самомассаж «Разотру ладошки сильно»  Дыхательное упражнение “Шарики” |
|  | **Занятие 7-11** | Удары ногой на каждый счёт и через счёт  Бег  построение в две линии. | “Куклы-неваляшки”  «Лавота»  Упражнение “Cтирка” (по Сувовровой Т.И.) | “Снежинки” (вальс)  “Ай-да-да” в парах (Топ-хлоп-малыши) | «Марш-полька»,  «Птички и ворона», | Танцевальные позиции ног: 1, 2, 3  Пружинка  Пружинка | Упражнение для развития гибкости «Я – маг волшебник» | Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик – дедушка…»  Игра “Cнежная баба” |
|  | **Занятие**  **12-14** | На 1 – хлопок, 2,3,4 – пауза  Марш | «Полька – хлопушка»  (музыка любой польки),  «Мы пойдём сначала вправо» | Упражнение с платочком (песня «На свете невозможное случается»),  «Ну, погоди!»  Танец “дедов Морозов” | «Эхо», «Найди себе пару», | Танцевальные позиции рук:  подготовительная, 1, 2,3 Комбинация:  8 танцевальных шагов на носках,   8 шагов с поворотом на 180 градусов Комбинация:  8 танцевальных шагов на носках,   8 шагов с поворотом на 180 градусов  Кружение | «Кошечка», «Лисичка»,  “Медвежонок”,  “Лошадка” | Творческая игра «Кто я?»  Креативная гимнастика “На горке”  Пальчик.гимнастика Я перчатку надеваю… |
| **3**  **четверть** | **Занятие  1-6** | На 1 – притоп, 2,3,4 – пауза,  Подскоки  - бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; | «Санки»  «Полька – хлопушка» | Упражнение с обручем  («Неприят-ность эту мы переживём»  Б.Савельев)  “Маленький танец” /в парах | «Отгадай, чей голосок»,  «Поезд» | Перевод рук из подготовительн. позиции в 1, во 2, в 3, снова в подготовительную  Комбинация8 танцевал.шагов на носках, 8 шагов с поворотом на 360 градусов | «Маятник», «Замок»  “Дощечка”,  “Зернышко” | Упражнение на дыхание и расслабление «Руки к солнцу поднимаю..»  Пальчикова я гимнастика Игрушки  Игра  “Снежинки” |
|  | **Занятие 7-11** | На 1 – хлопок, 2,3,4 – пауза,  на 5 – притоп, на 6,7,8 - пауза | Полька «Старый жук»  (музыка из к/ф «Золушка»),  «Матушка – Россия» | «Ванька - встань-ка»  (ансамбль «Рондо»),  «Неприят-ность эту мы переживём» | «Совушка»,  «Цепочка», | Комбинация из пройденных элементов:  1-2 плие,  3-4 исходное положение,  5-8 повторить,  1-2 ногу в сторону на носок,  3-4 приставить  5-8 повторить  1-2 руки в 1поз.  3-4 во 2 поз.  5-8 в подготовит.  Русский хороводный шаг  Русский хороводный шаг | «Веточка»,  «Книжка»,  “Столбик”,  “Качели” | Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик хочет спать…»  Творческая игра “Художник-невидимка” |
|  | **Занятие**  **12-16** | На 1-4 поднять руки вперёд,  5-8 опустить | «Автостоп»  (музыка диско),  Полька «Старый жук»  «Цыганские напевы» | «Божья коровка»  (песня «Лети коровка божья  Т.Булановой)  «Ванька - встань-ка» | «Вороны-воробьи»,  С ленточками – “карусель” | Шаг с притопом с переменой ног  Комбинация из пройденных элементов:  1-2 плие,  3-4 исходное положение,  5-8 повторить,  1-2 ногу в сторону на носок,  3-4 приставить  5-8 повторить  1-2 руки в 1поз.  3-4 во 2 поз.  5-8 в подготовит. | «Ящерица»,  «Кораблик»  “Крокодил”,  “Обезьянка” | Упражнение на релаксацию  «Я лежу на спине как медуза на воде…»  креативная гимнастика - ”На дне” |
|  | **Занятие**  **17-20** | Руки в сцеплении на  1-4 вверх  5-8 вниз  1-2 вверх  3-4 вниз -2р.  Упр. С ладошками | «Большая прогулка»  (любой марш),  «Автостоп»   «Кузнечик»  (песня о кузнечике, муз.В. Шаинского) | «Пластилино-вая ворона»  (Г.Гладков,  Э.Успенский)  «Божья коровка» | «Поезд» , «Космонавты», | «Под музыку вивальди»  (С.Никитин)  Пружинка,  Кружение | «Качели»,  «Рыбка».  “Горка”,  “Зайчик” | Игровой самомассаж  «Я в ладоши хлопаю…»  Шофер,  Самолет |
| **4**  **четверть** | **Занятие**  **1-4** | Шаги по кругу:  1-4 руки вверх,  5-8 руки вниз,  Торжественный шаг  Упр. Хлопки в парах» | Бальный танец «Вару – вару»,  «Большая прогулка» | «Разноцветн. игра»  (Б. Савельев),  «Пластилино-вая ворона» | «Усни трава»,  «Собери урожай», | Шаг – “Ковырялочка”  Кружение | «Кузнечик»,  «Черепаха»  “Гусеница”  “Паучок” | Творческая игра «Магазин игрушек»  Пальчиковая гимнастика “волна”, “Змея”, “Цветок” |
|  | **Занятие**  **5-8** | 1-4 первая шеренга руки вперёд  5-8 вторая шеренга руки вперёд  1-4 первая шеренга руки вниз  5-8 вторая шеренга руки вниз | «Чунга-чанга» В.Шаински  Бальный танец «Вару – вару» | «Марш»  Г.Свиридов,  «Разноцветн. игра» | «Погода»,  «Ловишки», | «Танцкласс»  (Ф.Лоу)  “Топотушки” | «Ёжик»,  «Слон»  “Собачка”  “Змея” | Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик хочет спать…»  Упражнения в парах “Лодочка”, “Вертушка”, “Звездочка” |
|  | **Занятие**  **9-12** | Бег по кругу:  1-8 на каждый счёт,  1-8 через счёт  (по кочкам) | «Цыганские напевы»  «Мячик»  (М.Минков)  «Чунга-чанга» | «Марш»  Г.Свиридов,  «Красная шапочка»  А.Рыбников | «Марш-полька»,  «Найди себе мето», | «Танцкласс»  (Ф.Лоу)  Боковой шаг «Крестик»  Кружение | «Страус»,  «Птица»  “Морская звезда”  “Рыбка” | Упражнение на расслабление «Шалтай – Болтай сидит на стене»  Упраждение “Дни недели” |
|  | **Занятие**  **13-14** | Ходьба по кругу:  1-8 на каждый счёт,  1-8 через счёт, поднимая вперёд колено  (через кочки) | «Полька»  (Кремена),  «Мячик»  (М.Минков),  «Кузнечик»  (песня о кузнечике, муз.В. Шаинского) | «Кот Леопольд»  Б.Савельев,  «Красная шапочка»  А.Рыбников | «Нитка-иголка»,  «Автомобили», | Перевод рук из одной позиции.в другую,  полуприседы и подъёмы на носки  Галоп вперёд и в сторону | «Веточка», “Таракан”,  “Пловцы”  «Улитка» | Упражнение на расслабление «Ветер дует нам в лицо»  Упражнение  “На лужайке” |
|  | **Занятие**  **15-16** | Ходьба по кругу с подниманием рук вперёд в разном темпе:  1-4 руки вверх,  5-8 руки вниз,  1-2 вперёд,  3-4 – вниз) | Повторение:  «Большая прогулка»,  «Вару-вару»,  «Чунга-чанга»,  «Мячик» | Повторение:  «Разноцветная игра»,  «Марш»,  «Красная шапочка»,  «Кот Леопольд» | «Отгадай, чей голосок»,  «Самолеты», | «Под музыку вивальди»  (С.Никитин)   Прыжки с выбрасыва-нием ног вперёд | «Месяц»,  «Лисичка»  “Орешек”,  “Муравей” | Творческая игра «Магазин игрушек»  Пальчиковая гимнастика Ботинки,  Упражнения с массажными мячиками “Веселые ножки”  Последнее Занятие –  1конкурс  «Разминка»   2. Конкурс на  лучшее  исполнение  танца. 3. Конкурс «Повтори  за  мной»      4.Конкурс  на  лучшее  танцевальное  движение  5.Весёлый  конкурс. 6. Подведение  итогов. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Второй****год*  *обучения* |  | **Игроритмика,**  **Строевые упражнения** | **Танцевально-**  **ритмическая гимнастика** | **Музыкально-**  **подвижная**  **игра** | **Образно-игровые движения** | **Хореографические. Упражнения, танцевальные шаги** | **Игропластика**  **Элементы игровогостретчинга** | **Креативная гимнастика,**  **пальчиковая**  **гимнастика,**  **игромассаж** |
| **1**  **чет-верть** | **Занятие 1-6** | Бег по кругу  1-8 на каждый счёт  1-8 через счёт  Передвижение  в  обход, шаг  и  бег, по  кругу  и  змейкой. | «Всё мы делим пополам»  В.Шаинский  «Старый  жук» *(Найди  себе  пару)*  «Танцуйте  сидя» Б. Савельев | «Всадник»  Т.иС.Никитины  «Цыплята» | «Погода»  «Космона-вты» | Выставление ноги на носок вперёд, в сторону, назад, в сторону – крестом.  Тройной шаг с притопом | “Домик”,  “Звездочка”, “Ракета”, “самолет” | Самомассаж: «Трём рукой – мочалкой»  Пальч. Гимнастика «Кораблик» |
|  | **Занятие 7-10** | Бег по кругу  1-8 на каждый счёт  1-8 через счёт  Передвижение  в  обход, шаг  и  бег, по  кругу  и  змейкой. | «Волшебный цветок»  Ю.Чичиков,  «Всё мы делим пополам» | «Зарядка» (песня «День рождения» В.Шаинский),  «Всадник» | «Птички и ворона»  (муз.А.Кравцова)  «Поезд», « Игра по станциям» | «Открывание» рук из подготовительной поз.в 1и 2   Русский шаг - припадание | “Домик”, “лошадка”, “кошечка”, “ласточка” | Упражнение на расслабление «Подуем на плечо»  Игровой самомассаж, «Оса» |
|  | **Занятие 11-14** | Равновесие на одной ноге с опорой и без неё  Выполнение движения в разном темпе  1-2 наклон вниз,  3-4 выпрямится,  1-4 наклон,  5-8 выпрямится | «полька»  (йоксу-полька),  «Волщебный цветок»  «Макарена» | «Четыре таракана и сверчок»,  «Зарядка» | «Эхо»  «Музыкальные стулья» | «Открывание» рук из подготовите-льной поз.в 1и 2,  выставление ноги на носок «крестом»   Тройной переменный шаг | “Маятник”, «Замок»  “Дощечка”,  “Зернышко” | Пальчиковая гимнастика «Серенький комок сидит»  «Творческая импровизация» |
|  | **Занятие 15-18** | Перестроение  в  две  колонны. Размыкание  по  ориентирам.  Выполнение движения в разном темпе  1-2 наклон вниз, 3-4 выпрямится,  1-4 наклон,5-8 выпрямиться | «Модный рок»  (любая современная),  «Полька» | Упражнение с двумя лентами  («Облака»  В.Шаинский),  «Четыре таракана и сверчок» | «Козочки и волк»  (музыка из к/ф «Звуки музыки»)  «Усни-трава» | «Открывание» рук во 2 поз., ногу в сторону на носок,  наклон корпуса в сторону   Комбинация из выученных шагов | «Ёжик»,  «Слон»  “Собачка”  “Змея” | Упражнение на расслабление  «Руки кверху поднимаем» |
| **2 чет-**  **верть** | **Занятие 1-6** | Бег  по  кругу  с  ноги  на  ногу.  Гимнастичес-коедирижиро-вание:  исходное положение – стоя, руки вверх;  1 – руки с акцентом вниз,  2 – руки в стороны,  3 – руки вверх  муз.размер 3/4 | Бальный танец «Падеграс»  («Маленькая страна»),  «Модный рок» | «Бег по кругу»  (Кремена),  упражнение с двумя лентами  «Ну, погоди!»  (песня «Расскажи, снегурочка» Г.Гладков, Ю.Энтин)  «Часики» | «Игра с мячом»  (Берлинская Полька)  «Карлики и великаны», | «Открывание» рук из подготовительной поз.в 1и 2,  выставление ноги на носок «крестом»,  Шаг, шаг, тройной притоп | «Страус»,  «Птица»  “Морская звезда”  “Рыбка” | Пальчиковая гимнастика:  «Сидит белка на тележке» |
|  | **Занятие 7-11** | Гимнастичес-коедирижиро-вание:  исходное положение – стоя, руки вверх;  1 – руки с акцентом вниз,  2 – руки в стороны,  3 – руки вверх  муз.размер ¾ | «Макарена»,  «Падеграс» | «Приходи сказка»  (песня «Приходи сказка»),  «Бег по кругу»  Танец снеговиков | «Пятнашки»  (песня «Тико-тико»)  «Волк во рву» | «Открывание» рук в сторону и на пояс  «Припадание» в сторону,  «припадание с поворотом, | «Медведь»,  «Цапля», «Кошечка»,  “Ежик” | Дыхательная гимнастика «Воздух мягко набираем» |
|  | **Занятие**  **12-14** | Построение  в  шеренгу  по  звуковому  сигналу.  Гимнастичес-коедирижиро-вание, тактирование на музыкальный размер 4/4:  исходное положение – стоя, руки вверх;  1 – руки с акцентом вниз,  2 – руки скрёстно перед грудью,  3- с небольшим акцентом в стороны,  4 – руки вверх | Русский оровод  (любая русская народная песня),  «Макарена»  Три поросёнка» | «Чёрный кот»  (Ю.Энтин),  «Приходи сказка» | «Волшебный весёлый бубен»  «Козочки  и волк» | «Открывание» рук в сторону и на пояс,  Выставление ноги «носок – пятка» вперёд и в сторону | “Шпагат”  “Качели”, “месяц”, “ручеек” | Пальчиковая гимнастика «Вот помощники мои» |
| **3 четверть** | **Занятие**  **1-6** | Построение  в  шеренгу  по  звуковому  сигналу.  Гимнастичес-коедирижиро-вание, тактирование на музыкальный размер 4/4:  исходное положение – стоя, руки вверх;  1 – руки с акцентом вниз,  2 – руки скрёстно перед грудью,  3- с небольшим акцентом в стороны,  4 – руки вверх | Танец «Кик»  (музыка в стиле диско),  «Русский народный» | «Марш»  (военный марш  Г.Свиридов),  «Чёрный кот» | «Шеренга – колона – круг»  «Игра – импровизация» | Подъём ноги через выставление на носок вперёд и в сторону  Скрестный шаг в сторону, выставить ногу на пятку, руки открыть в стороны  «ёлочка» | “Смешной клоун”, “Неваляшка”,  “Колобок”,  “Карусель” | Упражнение на расслабление «Один, два, три, четыре, пять!»  Пальч. гимнастика «Жук» |
|  | **Занятие 7-11** | Гимнастичес-коедирижиро-вание, тактирование на музыкальный размер ¾ при передвижении шагом  Ходьба   с  препятствиями. | «Давай танцуй»  (музыка в стиле диско)  «Кик» | Упражнения с флажками  (песня «Настоящий друг»  Б.Савельев,  М.Пляцков-ский)  «Марш» | «Музыкаль-ные змейки»  «Ловля  обезьян» | Прыжки из 1 позиции во 2   Прямой галоп, галоп в сторону | “Рыбка”, “змея”,  “Елка”,”окошко” | Самомассаж: «Трём рукой – мочалкой»  Пальч. Гимнастика «Птички  прилетели» |
|  | **Занятие**  **12-16** | Гимнастичес-коедирижиро-вание, тактирование на музыкальный размер ¾ при передвижении шагом  Ходьба  с  увеличением  темпа. | «Современник»  (музыка в стиле диско)  «Давай танцуй» | «Три поросёнка»  (песня «Ни кола, ни двора»),  упражнения с флажками | «Капканы»  Найди  предмет.  «К  своим  флажкам» | Прыжки из 1 позиции во 2  Шаг польки | “Скамейка”,  “кустик”, “бабочка”,  “Неваляшка” | Пальчиковая гимнастика «Я в руках флажок держу»  Дыхательные упражнения |
|  | **Занятие 17-20** | 1- хлопок на сильную долю,2- топнуть левой ногой,  3-4 четыре шага с левой ноги,  акцентируя сильнуюдолюПерестроение  из  одной  колонны  в три. | «Артековская полька»  (дюбая полька),  «Современ-ник» | «Белочка» упражнение с мячами (песня Рождествен-ская,  В.Шаинский),  «Три поросёнка» | «Запев-припев»  «Музыкальные  змейки» | Шаг польки | “Шпагат”  “Ласточка”  “Пенек”,  “Солнышко” | Упражнение на расслабление «Шалтай – Болтай сидит на стене»Пальчиковая гимнастика «Воздушный шар» |
| **4 четверть** | **Занятие**  **1-4** | 1- хлопок на сильную долю,  2- топнуть левой ногой,  3-4 четыре шага с левой ноги,  акцентируя сильную долю  Перестроение  из  одной  колонны  в три. | «Танец с хлопками»  (музыка в стиле диско),  «Артековская полька» | «По секрету всему свету» - танцевально-беговое упражнение  В.Шаинский,  «Белочка»  Хореогр-ие  упр-ия.  «Вальс цветов» | «Гонка мяча по кругу»  «Гулливер  и лилипуты» | Прыжки с вынесением ноги на носок вперёд | “Дуб”, “пушка”,  “Стрела”,  “вафелька” | Пальчиковая гимнастика  «Колокольчик всё звенит» |
|  | **Занятие**  **5-8** | На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши,  на длинные – половинные – положить руки на пояс  Построение  по  кругу  в  парах. | «Полька тройками»  (любая полька),  «Танец с хлопками» | «Антошка»  В.Шаинский,  «По секрету всему свету» | «Нам не страшен серый волк» | Исходное положение – 1 позиция, руки вниз,  плие – руки в 1 позицию, исходное положение – руки во 2 позиции, закрыть руки в подгот. позицию, на носках переступаниями, повернуться во 2 точку класса и т.д.  Тройной шаг с притопом | “Кузнечик”,  «Черепаха»  “Гусеница”  “Паучок” | Музыкально-творческая игра «Займи место» |
|  | **Занятие**  **9-12** | На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши,  на длинные – половинные – положить руки на пояс    Построение  по  кругу  в  парах. | «Московский рок»  (музыка в стиле диско),  «Полька тройками» | «Вместе весело шагать», «Антошка»  В.Шаинский | «Игра с мячом»  (Берлинская полька) | Исходное положение – 1 позиция, руки вниз,  плие – руки в 1 позицию, исходное положение – руки во 2 позиции, закрыть руки в подгот. позицию, на носках переступаниями, повернуться во 2 точку класса и т.д.  Тройной шаг с притопом | “Страус”, “ласточка”,  “Шпагат”,  “Смешной клоун” | Музыкально-творческая игра «Повтори за мной» |
|  | **Занятие 13-14** | Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 4 хлопка  Перестроение  из  одной  колонны  в три. | «Круговая кадриль» (муз.размер 2/4),  «Московский рок» | «Кукла»  В.Шаинский,  «Вместе весело шагать» | «Птички и ворона»  (музыка А.Кравцо-вич) | Поворот вправо, влево из 3 позиции ног  Комбинация из шагов польки, галопа и прыжков | “Лошадка”,  “Пирожок”,  “Волк”, “цветок” | Творческая игра «Море волнуется» |
|  | **Занятие 15-16** | Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 2 хлопка, на половинные – руки на пояс  Построение  по  кругу  в  парах. | Ритмический танец «Спенк»(музыка в стиле диско),  «Круговая кадриль» | «Аэробика» Музыка Ю. Чичкова | «Музыкальные змейки» | Повторение: позиции ног, позиции рук, точки класса  Работа со спорт.атрибутом.  Партерная гимнастика.  Комбинация из шагов польки, галопа и прыжков | “Ванька-встанька”,  “Ласточка”,  “Шпагат”,  “карусель” | Игровой самомассаж «Разотру ладошки сильно»  сюжетное  занятие   «Приходи,  сказка!»  Подготовка  к  путешествию.  Письмо  от  Бабы-Яги.  «Королевство  лилипутов»  «Королевство  Крокодила  Гены»  Прощание  со  сказочными  героями.  Подведение  итога. |

.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Третий*** *годобучения* |  | **Игроритмика,**  **Строевые упражнения** | **Танцевально-**  **ритмическая гимнастика** | **Музыкально-**  **подвижная**  **игра** | **Образно-игровые движения** | **Хореографические. Упражнения, танцевальные шаги** | **Игропластика**  **Элементы игровогостретчинга** | **Креативная гимнастика,**  **пальчиковая**  **гимнастика,**  **игромассаж** |
| 1 четверть | **Занятие**  **1-6** | Ходьба  на  каждый  счёт, хлопки  через  счёт.  Бег по кругу  1-8 на каждый счёт  1-8 через счёт | «Танец  с  хлопками»  Музыка М. Леграна, мелодия из к/ф «Шербургские зонтики» | «Воздушная кукуруза» (Т.Спенсер), | «Дирижёр – оркестр» | Мелкий шаг на носках.  Шаг вперед, слегка присесть и спрятаться за листья, шаг назад, руки спрятать назад.  Кружения.  Кружение в парах «Звездочкой».  Танцевальные  шаги. «Зонтики» | “Ласточка”  “Пенек”,  “Солнышко”,  “месяц” | Акробатические упражнения  Игра – “Слушай музыку” |
|  | **Занятие 7-10** | Хлопки  и  удары  ногой  на  сильную  долю  такта.  Бег по кругу  1-8 на каждый счёт  1-8 через счёт | «Упражнение с осенними листьями»  Композиция на музыку Е.Доги «Вальс». | «Озорники» Музыка М.Зацепина к к/ф «Кавказская пленница» | «Круг и кружочки» | два круга, звездочка, два концентрических круга.  Топающий шаг.  Прямой галоп.  Хореог-ие  упр/-  Поочерёдное  пружинное  движение  ногами. | “Шпагат”  “Слоник”,  “собачка”,  “Ванька-встанька” | Упражнение на расслабление «Подуем на плечо»  Пальчик. Гимнастика «Моталочки» |
|  | **Занятие 11-14** | Ходьба  на  каждый  счёт, хлопки  через  счёт.  Выполнение движения в разном темпе  1-2 наклон вниз,  3-4 выпрямится,  1-4 наклон,  5-8 выпрямится | «Птичка польку танцевала» Песня из к/ф «Приключения Буратино», музыка А. Рыбникова.  «Реченька» | «Дождик». | «Эхо» | Кружение шагом (на прямых «кукольных ногах») на месте.  Нога на пятку на прыжке вернуться в исходное положение.  Выбрасывание ног.  Ритмические хлопки.  Притопы.  Полуприседания.  Подскоки на месте.  Выбрасывание ног с ударом носком об пол. | “Пирожок”,” паучок”,  “Черепашка”, “жучок” | Упражнения на расслабление  -“зарядка для черепахи”,  Игра – “хромая собачка” |
|  | **Занятие 15-18** | Построение  в  шеренгу Строевые приёмы, строевой шаг.  Подскоки.  Различные перестроения.  Боковой галоп.  Ритмические хлопки.  ться | «Игра с мячом» Берлинская полька | Три поросёнка»  (песня «Ни кола, ни двора»),  упражнения с флажками | «Круг и кружочки» | Хореог-ие  упр.  Поочерёдное  пружинное  движение  ногами. | “Посмотри назад”,  “Поворот сидя”,  “Рыбка”, “змея” | Упражнение на расслабление  «Руки кверху поднимаем»  Пальч. Гимнастика игра -- Снегопад» |
| **2 четверть** | **Занятие 1-6** | Перестроение из колоны по одному в колону по трое.  Гимнастичес-коедирижиро-вание:  исходное положение – стоя, руки вверх;  1 – руки с акцентом вниз,  2 – руки в стороны,  3 – руки вверх  муз.размер 3/4  Маршевый шаг. | «Танец колокольчиков» Музыка п. Чайковского, «Танец феи Драже».  «Полонез» | «Танец богатырей» Песня А. Пахмутовой «Сила богатырская» | «Веселая змейка» «Горел-ки» | Импровизация.  Работа с мечами.  Выпады.  Танцевальные шаги-повторение. | “Мостик”,  “Веточка”,” гора”,  “Елка” | Пальчиковая гимнастика:  Этот пальчик хочет спать….  Дыхательная гимнастика –Cдуй меня, пылесос |
|  | **Занятие 7-11** | Ходьба  на  каждый  счёт, хлопки  через  счёт  Гимнастичес-коедирижиро-вание:  исходное положение – стоя, руки вверх;  1 – руки с акцентом вниз,  2 – руки в стороны,  3 – руки вверх  муз.размер ¾ Перестроения. | «Какадурчик» Шуточный танец. Музыка В. Козлова  Танец «Снежинок» | Хореографические упражнения  «Снегови-ки» | «Делай как я и лучше меня» | Прыжки с поочередным подниманием согнутой в колене ноги и подтягиванием колена к локтю.  Шаг с каблучка.  Чарльстоновское движение. | “Цапля”, “березка”,  “Павлин”,  “жучок” | Дыхательная гимнастика «Воздух мягко набираем»  Креативная гимнастика - “Оттаивание и замерзание” |
|  | **Занятие 12-14** | Упражнение по звуковому сигналу. Ходьба и бег в рассыпную.  Гимнастичес-коедирижиро-вание, тактирование на музыкальный размер 4/4:  исходное положение – стоя, руки вверх;  1 – руки с акцентом вниз,  2 – руки скрёстно перед грудью,  3- с небольшим акцентом в стороны,  4 – руки вверх | «Старинная полька» Шуточный парный танец со сменой партнеров  «Ковырялоч-ка», | Танец «Новогодний» | «Гонка мяча по кругу» | «Шаг с «plie», Приставные шаг, подскоки. | “Колобок”,  “Шпагат”,  “Сложный замок”,  “Поворт сидя” | Пальчиковая гимнастика  Игра – Медленно вперед с мячом |
| **3 четве-рть** | **Занятие  1-6** | Хлопки  и  удары  ногой  на  сильную  долю  такта  Гимнастичес-коедирижиро-вание, тактирование на музыкальный размер 4/4:  исходное положение – стоя, руки вверх;  1 – руки с акцентом вниз,  2 – руки скрёстно перед грудью,  3- с небольшим акцентом в стороны,  4 – руки вверх | «Танец мотыльков» Музыка С. Рахманинова, «Итальянская полька».  Движения «Самба» | Танец «Чарли» | «День и ночь» | Боковой галоп с приставление ноги.  Бег по кругу противоходом.  Притопы.  Кружения в парах. | “Месяц,” “солнышко”,  “Ласточка”, “мостик” | Пальчиковая гимнастика «Гномы»  «Птичий двор» |
|  | **Занятие 7-11** | Гимнастичес-коедирижиро-вание, тактирование на музыкальный размер ¾ при передвижении шагом  Ходьба и бег по звуковому  сигналу. Перестроение в колонну | Танец морячков Яблочко | «Танец мышек» Музыка Д. Шостоковича, «Вальс – шутка | «Музыкаль-ные змейки»  «Повтори за мной» | Маршевые перестроения.  приставные шаги.  Кружения парами.  Приседания.  Шаг «с каблучка» Наклоны головы.  Кружения на полупальцах. | “Скамейка”, “кустик”, “бабочка”,  “неваляшка” | Пальчиковая гимнастика «В  гости  к  другу»  Игра – Огонь на горе |
|  | **Занятие 12-16** | Гимнастичес-коедирижиро-вание, тактирование на музыкальный размер ¾ при передвижении шагом  Строевые приемы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» | «Современ-ник»  (музыка в стиле диско)  «Давай танцуй»  «Лихие ковбои» | « «Озорники» Музыка М.Зацепина к к/ф «Кавказская пленница» | «Капканы»  «Дети и медведь» | Прыжки из 1 позиции во 2  Шаг польки  приставные шаги | “Смешной клоун” “Неваляшка”,  “Колобок”,  “Карусель” | Пальчиковая гимнастика «Я в руках флажок держу»,  «Зима»  Игра-путешествие спортивный фестиваль |
|  | **Занятие**  **17-20** | 1- хлопок на сильную долю,  2- топнуть левой ногой,  3-4 четыре шага с левой ноги,  акцентируя сильную долю  Перестроение  из  колонны  по  одному  в  колонну  по  три. Размыкания по ориентирам. | ««Рок-н-Ролл» | ««Цыганские напевы» Венгерская мелодия в исполнении Ф. Гойи. | «Запев-припев»  Заводная кукла | Простой шаг.  Работа ад пластичностью и мягкостью рук.  Перестроения.  Кружения. | “Кузнечик»,  «Черепаха»  “Гусеница”  “Паучок” | Упражнение на расслабление «Шалтай – Болтай сидит на стене»  Пальч.гимнастика «10  маленьких  утят»  Заводная кукла |
| **4 четве-рть** | **Занятие**  **1-4** | Перестроения, и размыкание,  Подскоки. | ««Дети и природа» Музыка О. Юдахиной, «Песенка о разных языках»  «Танго» | «Калинка»  Русская народная мелодия в обработке и исполнении Ф. Гойи | «Гонка мяча по кругу»  «День-ночь» | Пантомима.  Ориентировка в пространстве.  Импровизация движений  в образе Животных, Птиц, Бабочек и т.д.   «Гармошечка».  Шаг с припаданием.  «Ковырялочка»  «Веревочка». | “Русалочка”,  “Мостик”,  “Кошечка”,  “волк” | Пальчиковая гимнастика  «Колокольчик всё звенит»,  Творч. Игра «Найди животных» |
|  | **Занятие 5-8** | На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши,  на длинные – половинные – положить руки на пояс  Строевые приемы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» | «Вальс»  «Пластический этюд с обручами» Композиция на музыку Поля Мориа | Танец «Детский сад» (шуточный) | «Запев – припев» | Работа с обручем.  Перестроения.  Тройной шаг с притопом | “Лисичка”,  “Шпагат”,  “Сложный замок”,  “Посмотри назад” | Музыкально-творческая игра «Займи место»  «Летает – не летает» |
|  | **Занятие**  **9-12** | На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши,  на длинные – половинные – положить руки на пояс    Перестроение  из  колонны  по  одному  в  колонну  по  три. Размыкания по ориентирам. Ходьба в свободных направлениях. | ««Сиртаки» Музыка М. Теодоракиса в исполнении Ф. Гойи | «Упражнения с цветами» Музыкальная пьеса «Добрая фея» Г. Гладкова | «Делай как я, делай лучше меня» | Основной шаг танца««Сиртаки».  Приставной шаг.  Работа головы.  Работа над мягкостью и пластичностью рук. | “Кустик”, “бабочка”,  “Качели,волна” | Музыкально-творческая игра «Повтори за мной»  Пантомима; |
|  | **Занятие 13-14** | Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 4 хлопка  Ходьба и бег на внимание.  Бег «с за хлестом». | Движения «ча-ча-ча» | Танец «Прощальный вальс» | «Птички и ворона»  (музыка А.Кравцо-вич) | Поворот вправо, влево из 3 позиции ног  Комбинация из шагов польки, галопа и прыжков  Шаг «с каблучка». | “Ручей”,”пирожок”,  “Змея”,” фонарик” | Творческая игра «Море волнуется»  Пальч. Гимнастика «Кто  живёт  в  моей  квартире» |
|  | **Занятие 15-16** | Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 2 хлопка, на половинные – руки на пояс  Марш,  Перестроения.  Ходьба и бег на внимание. | «Два барана» Шуточная парная композиция на песню М. Козлова «Два барана»  «Круговая кадриль» | «Песенка  о  лете» Музыка Е. Крылатова | «Музыкальные змейки» «Круг и кружочки» | Повторение: позиции ног, позиции рук, точки класса  Притопы на сильную долю.  Импровизация под музыку  Комбинация из шагов польки, галопа и прыжков | “Каракатица”, “павлин”,  “Березка”,  “шпагат” | Игра – волчки и самолеты.  Последнее сюжетное  занятие  «В  ГОСТЯХ   У  ТРЁХ    ПОРОСЯТ» - Танцевально – ритмическая  гимнастика,  общеразивающие упражнения подмузыку,               Прыжки , Эстафета скубиками, Танец.                       Подведение  итога. |