

Отдел образования администрации Мордовского района Тамбовской области  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №1 «Золотой ключик»

Рассмотрена на заседании  
Методического совета  
совета  
от «14» июня 2019г.  
Протокол № 1



Заведующий МБДОУ  
приказ № 36 от 15.06.2019г.  
/Ф.И.О./

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Растишка»

(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 4-5 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:  
Котельникова Зинаида Ивановна, музыкальный руководитель

Мордово, 2019

## Информационная карта

Ф.И.О. педагога	Котельникова Зинаида Ивановна
Вид программы	модифицированная
Тип программы	общеразвивающая
Образовательная область	художественно-эстетическое развитие
Направленность деятельности	художественная
Способ освоения содержания образования	практический
Уровень освоения образования	ознакомительный
Уровень реализации программы	Дошкольное образование
Форма реализации программы	групповая
Продолжительность реализации программы	1 учебный год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>№п/п</b>	<b>Название</b>	<b>страница</b>
<b>1</b>	<b><i>Блок № 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.</i></b>	
	1.1. Пояснительная записка	4
	1.2. Цель и задачи программы	7
	1.3. Содержание программы	9
	1.4. Планируемые результаты	15
<b>2</b>	<b><i>Блок № 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы</i></b>	
	2.1. Календарный учебный график	16
	2.2. Условия реализации программы	35
	2.3. Формы аттестации	36
	2.4. Оценочные материалы	36
	2.5. Методические материалы	38
	2.6. Список литературы	40

## **Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1 Пояснительная записка**

Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы «Растишка» - художественная, уровень сложности программы стартовый.

**Актуальность программы** заключается в том, что в настоящее время ритмическая гимнастика получила широкое распространение во всем мире. Она будто вошла в нашу жизнь, увлекла людей разных возрастов. Ритмическая гимнастика общедоступна, высокоэффективна и эмоционально. Обширное распространение ритмической гимнастики, а также ее огромное влияние на физическое развитие человека привело к тому, что она стала использоваться в работе с детьми в школах и дошкольных учреждениях. Ученые считают движения врожденной, жизненной необходимой потребностью ребенка. Полное удовлетворение потребности в движении особенно важно в детстве, когда формируются все основные системы и функции организма. Само название этого вида двигательной активности указывает на ритмический характер движений, а они отражают естественную потребность ребенка. Под влиянием ритмической гимнастики у детей развивается внимание, они приучаются сосредоточиваться на том, что им преподается, делают это легко и весело, без большого напряжения. У них формируются способность к устойчивому вниманию и собранность, являющиеся важными предпосылками успешно учебы. Ритмическая гимнастика является одним из самых главных средств музыкально-ритмического воспитания, которое предполагает воздействие на организм человека не только движением, но и музыкой. Достоинства ритмической гимнастики как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка известны. Выполнение

упражнений поточным способом с большим количеством повторений даёт возможность соединить преимущества циклических видов деятельности (бега, ходьбы, прыжки и т.д.) из-за их аэробных возможностей с доступностью и эмоциональностью гимнастических упражнений. Такие занятия воздействуют на сердечнососудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма ребёнка. Таким образом, при выполнении ритмической гимнастики решается одна из основных задач - это укрепление здоровья дошкольников.

### **Отличительные особенности программы.**

В ходе разработки программы были проанализированы материалы дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ «Ритмическая мозаика» А.И. Буренина, «Са-Фи-Дансе» танцевально-игровая гимнастика для детей Ж.Е. Фирилёва, Е.Г Сайкина, «Танцевальная ритмика» Т.И. Суворова. Отличительной особенностью данной общеобразовательной программы от уже существующих в этой области, заключаются в интеграции ритмической и художественной гимнастики. Введение в комплекс ритмических упражнений элементов упражнений с предметами (обруч, мяч, скакалка, гимнастическая палка, гимнастическая лента, флажки), а также упражнения игрового стретчинга, постановка хореографических номеров.

### **Адресат программы.**

Программа адресована детям 4-5 лет. Возрастные особенности детей среднего дошкольного возраста связаны с совершенствованием восприятия, развития образного мышления и воображения. Поэтому в возрасте 4-5 лет у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения, возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности. Дети способны активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет расширять и обогащать репертуар уже освоенных движений более сложными. Продолжает

развиваться у детей интерес к музыке, желание её слушать и двигаться в соответствии с настроением музыки, вызывать эмоциональную отзывчивость при восприятии музыкальных произведений. Обогащаются музыкальные впечатления, способствующие дальнейшему развитию основ музыкально-ритмической культуры. Большое значение имеют возрастные особенности детей 4-5 лет в плане физического развития. Общие физические возможности детей в 4-5 лет существенно возрастают. Так, заметно улучшается их координация. Большинство движений выглядят со стороны увереннее, моторика активно развивается, ребёнок становится ловким и быстрым. Мышцы растут быстро, но неравномерно. Из-за этого ребёнок 4-5 лет мгновенно устаёт. Эту особенность необходимо учитывать взрослым, чтобы дозировать физические нагрузки, во время занятий нужны паузы для отдыха. Скелет отличается гибкостью, потому что процесс окостенения не закончен. Так что силовые упражнения противопоказаны, а вот за осанкой и позами нужно постоянно следить. Возрастает потребность организма в кислороде. Особенность дыхательной системы заключается в том, что брюшной тип заменяется грудным. Увеличивается ёмкость лёгких. Особенность сердечной деятельности заключается в том, что ритм сердечных сокращений легко нарушается, так что при значительных физических нагрузках сердечная мышца утомляется. Это можно увидеть по покраснению или побледнению лица, учащённому дыханию, одышке, некоординированным движениям. Поэтому так важно во время музыкально-ритмических занятий переключаться с одного вида деятельности на другой.

Для обучения принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, количество детей - 12-15 человек в группе, состав группы постоянный. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

**Формы организации деятельности учащихся** на занятии очная, срок освоения программы 1 год, количество учебных часов - 63. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятий 30 минут.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель:** Укрепление психического и физического здоровья детей посредством музыкально-ритмических упражнений.

**Задачи:**

**Образовательные:**

-сформировать навыки владения ходьбой, бегом и другими видами движения как средствами выражения музыкальных образов;

-сформировать навыки ритмичного движения в соответствии со структурой, темпом, динамикой и регистровыми особенностями музыкального произведения; отмечать в движении метр, метрическую пульсацию, акценты, ритмический рисунок;

-обучить детей технике работы с предметами;

-познакомить детей с элементами танцевальных движений.

**Развивающие:**

-развить у детей эмоциональную отзывчивость, художественно-творческие способности (индивидуальное выражение музыкального образа, придумывание и комбинирование танцевальных движений); свободу движений посредством снятия мышечного торможения, чувство пространства.

**Воспитательные:**

-воспитать у детей культуру движений, культуру чувств, чувство ответственности в коллективно выполняемых упражнениях, играх, танцах.

## **1.3 Содержание программы**

*Структура построения комплекса ритмической гимнастики.*

Подготовительная часть, или разминка, обеспечивает разогревание организма, подготовку его к основной физической нагрузке. Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребёнка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки, упражнения на коррекцию свода стопы, общеразвивающие упражнения.

В основную часть входит серия упражнений различного характера: поднимание рук вверх, в стороны, упражнения для мышц шеи. Следующая серия упражнений – нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Подбираются они с таким расчётом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе. Затем следует партерная серия из исходных положений лёжа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Далее идёт работа с предметами и постановка хореографических номеров.

Завершается ритмическая гимнастика упражнениями на расслабление. Цель которых – обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходных положений стоя, сидя, лёжа. Они способствуют быстрому восстановлению организма и подготовке его к дальнейшей деятельности.



## Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроль)
		всего	теория	практика		
	<b>Вводное занятие</b>	1	1	-	групповая	Текущий контроль (Наблюдение за правильным выполнением упражнений).
1.1	<b>Раздел 1 Упражнения на развитие ориентировки в пространстве.</b>	<b>8</b>	-	<b>8</b>		
	Тема №1 Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу	1	-	1		
1.2	Тема№2 Построения в шеренгу и в колонну, в круг и передвижения по кругу в различных направлениях.	1	-	1		
1.3	Тема№3 Передвижения парами по кругу с различным положением рук	1	-	1		
1.4	Тема№4 Перестроения из шеренги в две, в круг. Из двух шеренг в 2 круга	1	-	1		
1.5	Тема№5 Прыжки на двух ногах на месте, в стороны и с продвижением вперед, назад	1	-	1		
1.6	Тема№6 Перестроения из одной шеренги в несколько по ориентирам	1	-	1		
1.7	Тема№7 Построения и бег враспынную и по ориентирам.	1	-	1		
1.8	Тема№8 Весёлые перестроения.	1	-	1		
	<b>Раздел 2 Танцевальная азбука</b>	<b>7</b>	-	<b>7</b>	групповая	Показ комбинаций танцевальных шагов.
2.1	Тема №1 Марш:	1	-	1		

2.2	Тема№2Танцевальные шаги.	2	-	2	группо вая	Показ гимнастическ их номеров на утреннике.
2.3	Тема№3 Основные виды шага.	1	-	1		
2.4	Тема №4 Виды бега.	1	-	1		
2.5	Тема№5 Кружения на шаге и на носках. Хороводный шаг.	1	-	1		
2.6.	Тема№6 Танцевальная азбука.	1	-	1		
<b>Раздел 3 Работа с предметом</b>		<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>		
3.1	Тема №1 Работа с мячом.	4,5	0,5	4		
3.2	Тема№2 Работа с гимнастической палкой.	4,5	0,5	4		
3.3	Тема №3 Работа с лентой.	4,5	0,5	4		
3.4	Тема №4 Работа с обручем.	4,5	0,5	4		
<b>Раздел4 Хореографические постановки</b>		<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	группо вая	Тематический контроль. Открытые показы
4.1	Тема №1 Ритмический танец «Ягодки»		0,5	4		
4.2	Тема№2 Ритмический танец «Часики»		0,5	4		
4.3	Тема №3 Танец «Цветные горошины»		0,5	4		
4.4	Тема №4 Танец «Художник» с лентами		0,5	4		
<b>Раздел 5 Игровой стретчинг</b>		<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	группо вая	Тематический контроль. Открытые показы
5.1	Тема №1 Комплекс №1 «Утенки»	3	-	3		

5.2	Тема№2 Комплекс №2 «Отдых у моря»	3	-	3		
5.3	Тема№3 Комплекс №3 «Репка»	3	-	3		
5.4	№ 4 Комплекс №4 «Теремок»	3	-	3		
	<b>Итого часов</b>	<b>64</b>	<b>5</b>	<b>59</b>		

## Содержание учебного плана

### Тема 1 Вводное занятие.

Теория. Правила поведения в зале, форма одежды, структура занятия.

### Раздел 1 Упражнения на развитие ориентировки в пространстве.

#### Тема №1 Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу.

Практика: Упражнять в шагах по целевым ориентирам.

Ожидаемые результаты: Дети научатся ориентироваться в пространстве.

Правильно выполнять шаги по целевым ориентирам.

Формы контроля: Наблюдение за выполнением.

#### Тема№2 Построения в шеренгу и в колонну, в круг и передвижения по кругу в различных направлениях.

Практика. Упражнять в построениях .

Ожидаемые результаты: Дети научатся перестраиваться из шеренги в колонну, выполнять передвижения по кругу в различных направлениях

Формы контроля: Наблюдение за выполнением

#### Тема№3 Передвижения парами по кругу с различным положением рук.

Практика выполнять движения с различным положением рук: лодочка, кренделёк, стрелочка, руки скрестно.

Ожидаемые результаты: Дети научатся выполнять движения с различным положением рук и применять в танце.

Формы контроля: Наблюдение за выполнением.

#### Тема№4 Перестроения из шеренги в две, в круг. Из двух шеренг в 2 круга

Практика. Выполнять перестроения со сменой направляющего.

Ожидаемые результаты: Научатся выполнять перестроения, применять при разучивании хореографических постановок.

Формы контроля: Ритмическая игра «Узнай сигнал»

#### Тема№5 Прыжки на двух ногах на месте, в стороны и с продвижением вперёд, назад.

Практика. Упражнять в прыжках, следить за плавностью приземления на подушечки.

Ожидаемые результаты: Дети научатся выполнять прыжки.

Формы контроля: Наблюдение за выполнением.

#### Тема№6 Перестроения из одной шеренги в несколько по ориентирам

Практика. Выполнять перестроения под музыкальное сопровождение со сменой направляющего.

Ожидаемые результаты: Дети научатся выполнять перестроения и применять их в играх и хореографических постановках.

Формы контроля: Наблюдение за выполнением.

### **Тема №7 Построения и бег в рассыпную и по ориентирам.**

Практика : выполнять бег , следить за соблюдением дистанции, учить ориентироваться в пространстве.

Ожидаемые результаты: Дети будут ориентироваться в пространстве, выполнять перестроения.

Формы контроля: Наблюдение за выполнением.

### **Тема №8 Весёлые перестроения.**

Практика. Все виды перестроений, изученных за год.

Ожидаемые результаты: Дети научатся выполнять перестроения, ориентироваться в пространстве музыкального зала, применять знания в играх.

Формы контроля: Игра «Гусеница», Игра «Разные круги», Игра «Ручеёк».

## **Раздел 2 Танцевальная азбука**

### **Тема №1 Марш:**

Практика. Выполнять марш ,пружинящие шаги на месте, приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлёт, скрестный шаг.

Ожидаемые результаты: Дети научатся выполнять различные виды шага и применять их на практике.

Формы контроля: Наблюдение за выполнением.

### **Тема №2.1 Танцевальные шаги.**

Практика. Выполнять топающий шаг, выставление ноги на пятку и на носок.

Ожидаемые результаты: Научатся выполнять танцевальные шаги и применять в хореографических постановках.

Формы контроля: Наблюдение за выполнением.

### **Тема №2.2 .Танцевальные шаги.**

Практика. Выполнять приставной шаг вправо, влево, хороводный шаг.

Ожидаемые результаты: Научатся выполнять приставные и хороводные шаги.

Формы контроля: Наблюдение за выполнением.

### **Тема №3 Основные виды шага.**

Практика Выполнять шаг простой, шаг высокий, шаг с притопом на месте.

Ожидаемые результаты: Научатся выполнять основные виды шага и применять в танцевальных композициях.

Формы контроля: Наблюдение за выполнением.

### **Тема №4 Виды бега.**

Практика. Выполнять основные виды бега: бег с захлестом, бег на полупальцах, бег с высоким подниманием бедра, соблюдая дистанцию.

Ожидаемые результаты: Дети будут выполнять все виды бега в комплексе с танцевальными движениями.

Формы контроля: Наблюдение за выполнением.

### **Тема №5 Боковой и прямой галоп.**

Практика. Выполнять боковой и прямой галоп со сменой ведущей ноги.  
Ожидаемые результаты: Научатся выполнять галоп по одному и в парах.  
Формы контроля: наблюдение за выполнением.

### **Тема №6 Кружения на шаге и на носках. Хороводный шаг.**

Практика. Выполнять хороводный шаг в линии, в кругу, выполнять кружение вокруг себя и в парах на всей ступне и на полупальцах.  
Ожидаемые результаты: Научатся выполнять шаг со сменой фигуры, ориентироваться в пространстве.  
Формы контроля: Наблюдение за выполнением.

### **Тема №7 Танцевальная азбука.**

Практика: Выполнять танцевальные комбинации шагов.  
Ожидаемые результаты: Дети на практике будут применять комбинации шагов.  
Формы контроля: Игра «Плетень», Игра «Мы шагали по дорожке».

## **Раздел 3 Работа с предметом**

### **Тема №1. Работа с мячом.**

Теория: Показ основных упражнений работы с мячом.  
Практика. Выполнять броски и ловлю мяча, передача мяча из одной руки в другую, перекаты мяча, прокаты на мяче,  
Ожидаемые результаты: Дети научатся выполнять броски и ловлю мяча, прокаты на мяче, перекаты, приставные шаги, прыжки и бег с мячом.  
Формы контроля: наблюдение за выполнением. Открытые показы на утреннике.

### **Тема №2 Работа с гимнастической палкой.**

Теория .Показ основных упражнений с гимнастической палкой, объяснить технику выполнения.  
Практика. Выполнять наклоны, выпады, вращение в горизонтальной плоскости, прыжки через гимнастическую палку.  
Ожидаемые результаты: Дети научатся выполнять наклоны и выпады.  
Формы контроля: наблюдение за выполнением

### **Тема №3 Работа с лентой.**

Теория. Показ махов, техника выполнения.  
Практика. Выполнять махи в боковой и лицевой плоскости, техника вращения лентой (змейка, радуга, круги)  
Ожидаемые результаты: Дети научатся выполнять махи лентой, вращать ленту змейкой. Выполнять кружение с лентой и приставные шаги, а также бег с лентой.  
Формы контроля: наблюдение за выполнением. Открытые показы на утреннике.

### **Тема №4 Работа с обручем.**

Теория. Показ упражнений с обручем, техника выполнения.  
Практика. Вращение на вытянутой руке, перекаты. Прыжки через обруч,

броски и ловля обруча.

Ожидаемые результаты: Дети научатся выполнять вращения и перекаты., прыжки через обруч , броски и ловлю обруча.

Формы контроля: наблюдение за выполнением. Открытые показы на утреннике.

#### **Раздел 4 Хореографические постановки**

##### **Тема №1 Ритмический танец «Ягодки»**

Теория: Показ танцевальных движений приставные шаги, выставление ноги на пятку, перекаты на мяче, броски мяча, ловля.

Практика. Выполнение танцевальных шагов: приставной шаг, выставление ноги на пятку и носок, боковой галоп. Броски и ловля мяча, перекаты и прокаты мяча под ногой.

Ожидаемые результаты: научатся выполнять упражнение с мячом с различной техникой исполнения, синхронно под музыкальное сопровождение.

Формы контроля: открытый показ на утреннике.

##### **Тема №2 Ритмический танец «Часики»**

Теория. Показ основных движений танца. Повороты на 4 стороны, выпады, наклоны, простой шаг по кругу.

Практика. Работа над ритмическим рисунком, над движениями танца, работа над рисунком танца.

Ожидаемые результаты: Дети будут выполнять синхронно движения танца под музыкальное сопровождение, эмоционально выражать сюжет танца.

Формы контроля: открытый показ на утреннике.

##### **Тема №3 Танец «Цветные горошины»**

Теория: Показ основных движений танца простой шаг ,прыжки, выпады, наклоны и повороты туловища, выставление ноги на пятку.

Практика. Работа над основными движениями танца( прыжки, шаг с высоким поднятием колена, шаг в круг, из круга)

Ожидаемые результаты: Дети будут выполнять синхронно движения танца под музыкальное сопровождение, эмоционально выражать сюжет танца.

Формы контроля: открытый показ на утреннике.

##### **Тема №4 Танец «Художник» с лентами**

Теория. Показ основных движений с лентой махи, вращения. выпады, приставные шаги, кружение на носочках, бег с лентой по кругу, шаги в центр круга, из круга..

Ожидаемые результаты: Дети будут выполнять синхронно движения танца под музыкальное сопровождение, эмоционально выражать сюжет танца.

Формы контроля: открытый показ на утреннике

#### **Раздел 5 Игровой стретчинг**

##### **Тема №1 Комплекс №1 «Утенок»**

Практика. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

«Достань до солнышка», «Водичка», «Бабочка», «Змея», «Рыбка», «Бегемотик», «Ветерок».

Ожидаемые результаты: сформируют навыки самостоятельного выражения имитационных движений, разовьют воображение, слухов внимание, память, укрепят опорно-двигательный аппарат.

Формы контроля: открытый показ.

### **Тема №2 Комплекс №2 «Отдых у моря»**

Практика. Упражнения «Солнышко», «Ветерок», «Рыбка», «Крокодил», «Слон», «Звезда», «Осьминог»

Ожидаемые результаты: сформируют навыки самостоятельного выражения имитационных движений, разовьют воображение, слухов внимание, память, укрепят опорно-двигательный аппарат.

Формы контроля: открытый показ.

### **Тема №3 Комплекс №3 «Репка»**

Практика. Выполнять упражнения «Дед», «Бабка», «Внучка», «Кошка», «Собака», «Мышка».

Ожидаемые результаты: сформируют навыки самостоятельного выражения имитационных движений, разовьют воображение, слухов внимание, память, укрепят опорно-двигательный аппарат.

Формы контроля: открытый показ.

### **№4 Комплекс №4 «Теремок»**

Практика. Выполнять упражнения «Лягушка», «Мышка», «Зайчонок», «Лисичка», «Волк», «Медведь».

Ожидаемые результаты: сформируют навыки самостоятельного выражения имитационных движений, разовьют воображение, слухов внимание, память, укрепят опорно-двигательный аппарат.

Формы контроля: открытый показ.

## **1.4 Планируемые результаты**

- научатся определять характер музыки словами (спокойный, плавный и т.д.);
- научатся правильно определять сильную долю в музыке и различать длительности нот;
- будут различать народную и классическую музыку;
- научатся выполнять основные движения упражнений под музыку на 2/4 и 4/4;
- научатся начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- будут уметь координировать движения рук, ног, головы при ходьбе, беге, галопе;
- будут уметь ориентироваться в пространстве: выполнять повороты, двигаясь по линии танца;
- будут четко определять право и лево в движении и исполнении упражнения с использованием предметов;
- научатся владеть движениями с обручем, мячом, гимнастической палкой.

- научатся свободно держать корпус, голову и руки в тех или иных положения
- научатся работать в паре и синхронизировать движения.

**Блок №2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

**2.1 Календарный учебный график**

Продолжительность учебного года	01.10.2017 по 31.05.2018
Количество учебных недель	32 недели
Количество учебных часов	64 ( 1 час равен 1 учебному часу в соответствии с возрастом ребенка согласно п.12.13 СанПиН 2.4.1.2660-10)
Режим работы кружка	2 раз в неделю 17.00-17.30
Продолжительность каникул	С 01.01.2017 по 08.01.2018



<b>№ п/п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Числ</b>	<b>Время</b>	<b>Форма занятия</b> <b>Количество часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>Октябрь</b>							
<b>1</b>		2.10	17.00-17.25	Практическое занятие 1 час	Вводное занятие Общие правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале. Что такое ритмическая гимнастика?	Спортивно-актовый зал	
<b>2</b>		4.10	17.00-17.25	Практическое занятие 1 час	Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу.	Спортивно-актовый зал	
<b>3</b>		9.10	17.00-17.25	Практическое занятие 1 час	Марш ,пружинящие шаги на месте, приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг.	Спортивно-актовый зал	

				занятия е						
<b>4</b>		11.10	17.00- 17.25	Практические занятия е	1 час	Работа с мячом. Броски и ловля мяча.	Спортивно-актовый зал			
<b>5</b>		16.10	17.00- 17.25	Практические занятия е	1 час	Ритмический танец «Ягодки»	Спортивно-актовый зал			
<b>6</b>		18.10	17.00- 17.25	Практические занятия е	1 час	Работа мячом. Передача мяча из одной руки в другую. Перекаты.	Спортивно-актовый зал			
<b>7</b>		23.10	17.00- 17.25	Практические занятия е	1 час	Ритмический танец «Ягодки»	Спортивно-актовый зал	Показ осеннем	на	

				е занятия е					празднике
<b>8</b>		25.10	17.00- 17.25	Практическое занятие	1 час	Игровой стретчинг Комплекс №1	Спортивно-актовый зал		
<b>9</b>		30.10		Практическое занятие	1 час	Игровой стретчинг Комплекс №1	Спортивно-актовый зал		
	<b>Ноябрь</b>								
<b>1</b>		1.11	17.00- 17.25	Практическое занятие	1 час	Строевые упражнения. Построения в шеренгу и в колонну, в круг и передвижения по кругу в различных направлениях.	Спортивно-актовый зал		

<b>2</b>				17.00-17.25	8.11	1 час	1 час	Танцевальные шаги. Топающий шаг, выставление ноги на пятку и на носок.	Спортивно-актовый зал	
						е Практическое занятие е				
<b>3</b>				17.00-17.25	13.11	1 час	1 час	Работа с мячом. Перекаты мяча в парах. Прокаты на мяче.	Спортивно-актовый зал	Конкурс «Весёлый мяч»
						е Практическое занятие е				
<b>4</b>				17.00-17.25	15.11	1 час	1 час	Ритмический танец «Ягодки»	Спортивно-актовый зал	
						е Практическое занятие е				
<b>5</b>				17.00-17.25	20.11	1 час	1 час	Работа с мячом. Танцевальные шаги с мячом.	Спортивно-актовый зал	
						е Практическое занятие е				

				занятия е						
<b>6</b>			22.11	17.00- 17.25	Практические занятия е	1 час	Ритмический танец «Ягодки»	Спортивно-актовый зал		
<b>7</b>			27.11	17.00- 17.25	Практические занятия е	1 час	Игровой стретчинг Комплекс №1	Спортивно-актовый зал		
<b>8</b>			29.11	17.00- 17.25	Практические занятия е	1 час	Игровой стретчинг Комплекс №2	Спортивно-актовый зал		

Декабрь							
<b>1</b>		4.12	17.00-17.25	Практическое занятие	1 час	Строевые упражнения. Передвижения парами по кругу с различным положением рук.	Спортивно-актовый зал
<b>2</b>		6.12	17.00-17.25	Практическое занятие	1 час	Танцевальные шаги. Приставной шаг, хороводный шаг.	Спортивно-актовый зал
<b>3</b>		11.12	17.00-17.25	Практическое занятие	1 час	Работа с гимнастической палкой. Наклоны, выпады.	Спортивно-актовый зал
<b>4</b>		13.12	17.00-17.25	Практическое занятие	1 час	Ритмический танец «Часики»	Спортивно-актовый зал

<b>5</b>						е занятия е	1 час	Работа с гимнастической палкой. Вращения палки в горизонтальной плоскости, прыжки через палку.	Спортивно-актовый зал	
<b>6</b>						е занятия е	1 час	Ритмический танец «Часики»	Спортивно-актовый зал	Показ на новогоднем празднике
<b>7</b>						е занятия е	1 час	Игровой стретчинг Комплекс №2	Спортивно-актовый зал	
<b>8</b>						е занятия е	1 час	Игровой стретчинг Комплекс №2	Спортивно-актовый зал	

			17.25	ическо е занятия е				актовый зал	
<b>Январь</b>									
1		10.01	17.00- 17.25	Практ ическо е занятия е	1 час	Основные виды шага. Шаг простой, шаг высокий, шаг с притопом на месте.	Спортивно- актовый зал		
2		15.01	17.00- 17.25	Практ ическо е занятия е	1 час	Перестроения из шеренги в две, в круг. Из двух шеренг в 2 круга.	Спортивно- актовый зал		
3		17.01	17.00- 17.25	Практ ическо е	1 час	Работа с гимнастической палкой в положении сидя.	Спортивно- актовый зал		



4				занятия е	1 час	Ритмический танец «Часики»	Спортивно-актовый зал	
	22.01	17.00-17.25		Практическое занятие е	1 час	Ритмический танец «Часики»	Спортивно-актовый зал	
5				занятия е	1 час	Работа с гимнастической палкой в положении лёжа.	Спортивно-актовый зал	Конкурс «Я гимнастка»
	24.01	17.00-17.25		Практическое занятие е	1 час	Работа с гимнастической палкой в положении лёжа.	Спортивно-актовый зал	
6				занятия е	1 час	Ритмический танец «Часики»	Спортивно-актовый зал	
	29.01	17.00-17.25		Практическое занятие е	1 час	Ритмический танец «Часики»	Спортивно-актовый зал	
7				занятия е	1 час	Игровой стретчинг Комплекс №3	Спортивно-актовый зал	
	31.01	17.00-17.25		Практическое занятие е	1 час	Игровой стретчинг Комплекс №3	Спортивно-актовый зал	

				е занятия е						
<b>Февраль</b>										
1	5.02	17.00- 17.25	Практическое занятие	1 час	Прыжки на двух ногах на месте, в стороны и с продвижением вперёд, назад.	Спортивно-актовый зал				
2	7.02	17.00- 17.25	Практическое занятие	1 час	Бег с захлестом, бег на полупальцах, Бег с высоким подниманием бедра.	Спортивно-актовый зал				
3	12.02	17.00- 17.25	Практическое занятие	1 час	Работа с гимнастической палкой. Выпады и вращения.	Спортивно-актовый зал	Комбинация упражнений на празднике 23 февраля.			

4	14.02	17.00-17.25	Практические занятия	1 час	Танец «Цветные горошины»	Спортивно-актовый зал	
5	19.02	17.00-17.25	Практические занятия	1 час	Работа с лентой. Махи и вращение.	Спортивно-актовый зал	
6	21.02	17.00-17.25	Практические занятия	1 час	Танец «Цветные горошины»	Спортивно-актовый зал	
7	26.02	17.00-17.25	Практические занятия	1 час	Игровой стретчинг Комплекс №3	Спортивно-актовый зал	

				занятия е					
8		28.02	17.00- 17.25	Практическое занятие е	1 час	Игровой стретчинг Комплекс №3	Спортивно- актовый зал		
<b>Март</b>									
1		5.03	17.00- 17.25	Практическое занятие е	1 час	Боковой и прямой галоп.	Спортивно- актовый зал		
2		7.03	17.00- 17.25	Практическое занятие е	1 час	Перестроения из одной шеренги в несколько по ориентирам	Спортивно- актовый зал		

3	12.03	17.00-17.25	Практические занятия	1 час	Работа с лентой. Махи в боковой и лицевой плоскости.	Спортивно-актовый зал	
4	14.03	17.00-17.25	Практические занятия	1 час	Танец «Цветные горошины»	Спортивно-актовый зал	
5	15.03	17.00-17.25	Практические занятия	1 час	Работа с лентой. Круги в боковой и горизонтальной плоскости.	Спортивно-актовый зал	
6	21.03	17.00-17.25	Практические занятия	1 час	Танец «Цветные горошины»	Спортивно-актовый зал	Показ на утреннике 8 марта

7		26.03	17.00-17.25	Практическое занятие	1 час	Игровой стретчинг Комплекс №4	Спортивно-актовый зал				
8		28.03	17.00-17.25	Практическое занятие	1 час	Игровой стретчинг Комплекс №4	Спортивно-актовый зал				
<b>Апрель</b>											
1		2.04	17.00-17.25	Практическое занятие	1 час	Построения и бег враспынную и по ориентирам.	Спортивно-актовый зал				
2		4.04	17.00-17.25	Практическое занятие	1 час	Кружения на шаге и на носках. Хороводный шаг.	Спортивно-актовый зал				

3		9.04	17.00-17.25	Практические занятия	1 час	Работа с обручем. Вращение на вытянутой руке, перекаты.	Спортивно-актовый зал		
4		11.04	17.00-17.25	Практические занятия	1 час	Танец «Художник» с лентами	Спортивно-актовый зал		
5		16.04	17.00-17.25	Практические занятия	1 час	Работа с обручем. Прыжки и танцевальные шаги с обручем	Спортивно-актовый зал		
6		18.04	17.00-	Практические занятия	1 час	Танец «Художник» с лентами	Спортивно-актовый зал		

							актовый зал		
7				17.25	ическо е занятия е	1 час	Работа с обручем. Перекагы обруча в парах, вращение со сменой мест.	Спортивно-актовый зал	Конкурс «Изящный обруч»
8				17.00-17.25	Практическое занятие	1 час	Игровой стретчинг Комплекс №4	Спортивно-актовый зал	
9				17.00-17.25	Практическое занятие	1 час	Игровой стретчинг Комплекс №4	Спортивно-актовый зал	



<b>Май</b>							
1		7.05	17.00-17.25	Практическое занятие	1 час	Весёлые перестроения. Все виды перестроений, изученных за год.	Спортивно-актовый зал
2		14.05	17.00-17.25	Практическое занятие	1 час	Танцевальная азбука. Виды шагов.	Спортивно-актовый зал
3		16.05	17.00-17.25	Практическое занятие	1 час	Работа с мячом.	Спортивно-актовый зал
4		21.05	17.00-17.25	Практическое занятие	1 час	Работа с гимнастической палкой.	Спортивно-актовый зал
						Отчётное занятие	Отчётное занятие

5				17.00-17.25	23.05	Практическое занятие	1 час	Работа с обручем	Спортивно-актовый зал	Отчётное занятие
6				17.00-17.25	28.05	Практическое занятие	1 час	Работа с лентой.	Спортивно-актовый зал	Отчётное занятие.
7				17.00-17.25	30.05	Практическое занятие	1 час	Итоговое занятие «Магазин игрушек» (Показ музыкально-ритмических композиций)	Спортивно-актовый зал	

## 2.2 Условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивно-актовом зале, площадью \_\_\_\_\_.

### Материально-техническое обеспечение программы

Перечень оборудования спортивно-актового зала:

- мультимедиа-проектор;
- музыкальный центр;
- маты гимнастические;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические коврики;
- детские музыкальные инструменты( треугольники, бубенцы, ксилофоны, -маракасы, ритмические палочки, ложки);
- платочки разных цветов (размер 20-25 см);
- шарфы-органза цветные;
- обручи лёгкие пластмассовые;
- гимнастические палки
- скакалки
- мячи диаметром 10и 25 см
- полотна цветные на гимнастической палке
- комплект CD-дисков по программе «Ритмическая мозаика»А. Бурениной --
- комплект CD- дисков по программе «Ритмика» Т. Суворовой

### ***Обязательная одежда и обувь для занятия:***

Для девочек:

Гимнастический купальник, балетки белого цвета, носки или лосины. Волосы должны быть собраны в пучок.

Для мальчиков:

Футболка белого цвета, шорты темного цвета, балетки белого или черного цвета.

### **Методическое обеспечение программы:**

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000.
2. Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.:Музыкальная палитра, 2006.

3. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006.
4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006.
5. Раевская Е.П., Руднева С.Д., Соболева Г.Н., Ушакова З.Н.  
Название: Музыкально-двигательные упражнения в детском саду  
Издательство: Просвещение

### 2.3 Формы аттестации

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проходит в форме открытого занятия для родителей на конец учебного года. А также проходит промежуточная аттестация показ хореографических номеров на праздниках, проходящих в детском саду: осенний праздник, новый год, праздник 8марта.

Ещё одна из форм аттестации - выступление детей на сцене « Центра культуры и досуга Мордовского района».

### 2.4. Оценочные материалы

Методика выявления уровня музыкально-ритмических способностей разработана на основе методик А.Н. Зиминной и А.И. Бурениной.

Проведение данной диагностики необходимо для:

- выявления начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы;
- проектирования индивидуальной работы;
- оценки эффекта педагогического воздействия.

В процессе оценки параметров, определяющих уровень музыкально-ритмических способностей, используется 5-бальная шкала.

Параметры	Критерии		
	5 баллов	2-4 балла	0-1 балл
<b>Музыкальность</b> – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в	Движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами.	Передают только общий характер, темп и метроритм.	Движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания,

соответствии с фразами, темпом и ритмом (оценивается в процессе самостоятельного исполнения).			а так же на счет и показ взрослого.
<b>Эмоциональность</b> – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции (оценивается по внешним проявлениям).	Проявление некоторых характерологических особенностей ребенка (данный параметр не учитывается в среднем показателе):		
	Общительны, экстраверты, часто подпевают во время движения, после выполнения упражнения ждут оценки педагога.		Скованны, интроверты, бедная мимика, невыразительные движения, тревожны в эмоциональном фоне.
<b>Творческие проявления</b> – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных музыкальных движений.	Выразительны в движениях, нестандартны в выборе пластических средств, увлечены процессом движения под музыку.	Применяют уже знакомые движения в импровизации, но не могут придумать свои оригинальные «па».	Невыразительны в движениях, не заинтересованы в танцевальных импровизациях.

<b>Внимание</b> – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения.	Правильно выполняют ритмическую композицию от начала до конца самостоятельно.	Выполняют ритмическую композицию от начала до конца с некоторыми подсказками.	Затрудняются в исполнении композиции из-за рассеянности внимания.
<b>Память</b> – способность запоминать музыку и движения (музыкальная, двигательная, зрительная память).	Запоминают с 3-5 исполнений по показу.	Испытывают потребность в большем числе повторений.	Не способны запомнить последовательность движений.
<b>Подвижность</b>	Исполнение	Иногда	Отмечается

<b>нервных процессов</b> – скорость двигательной реакции на изменения музыки.	упражнений соответствует музыке; подчиняют движения темпу, ритму, динамике.	отмечается небольшое запаздывание или торопливость в движениях.	сильное запаздывание либо ускорение, торопливость в движениях
<b>Координация, ловкость движений</b> – точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений, правильное сочетание рук и ног при ходьбе.	В движениях присутствует точность, ловкость, хорошая координация при выполнении упражнений.	Отмечается некоторое нарушение в точности, ловкости, координации.	Движения не точные, нарушена координация рук и ног при выполнении упражнений.
<b>Гибкость, пластичность</b> – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения.	Движения рук мягкие, пластичные, позвоночник достаточно гибок для выполнения несложных акробатических упражнений.	Отмечается некоторая угловатость в движениях.	Отсутствует мягкость и плавность в движениях рук, подвижность суставов, позвоночник не гибок, что затрудняет выполнение несложных акробатических упражнений.

В результате диагностики подсчитывается средний суммарный балл для общего сравнения динамики в развитии музыкально-ритмических способностей ребенка и составляется график показателей развития.

## 2.5 Методические материалы.

№п/п	Название раздела	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
------	------------------	--	--------------------------------	-------------------------

1	Упражнения на развитие ориентировки в пространстве.	Цветные флажки, платочки, кубики. Т.И. Суворова «Танцевальная ритмика» Диски	Наглядно-практический	
	Танцевальная азбука (разучивание танцевальных движений и шагов)	Т.И. Суворова «Танцевальная ритмика» Диски	Наглядно-практический	
	Работа с предметом	Гимнастические палки, обручи, мячи, скакалки, гимнастические ленты.	Наглядно-практический	
	Хореографические постановки	Мячи, цветные тарелочки, шары из сухого бассейна, ленты. Аудиоприложение. «Ягодки» гр. «Барбарики» «Горошины цветные» С. Беляева «Часики» Из мульт. «Фиксики» «Скажи художник» гр. Саманта	Наглядно-практический	
	Игровой стретчинг	Диски с комплексом гимнастики.	Наглядно-практический	

## 2.6 Список литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967.
3. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006.
4. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005.
5. Каплунова И., Новоскольцева И. Потанцуй со мной, дружок: методическое пособие для музыкальных руководителей детских садов, учителей музыки, педагогов / И. Каплунова, И. Новоскольцева. – СПб: Невская НОТА, 2010.
6. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000.
7. Савчук О. Школа танцев для детей -Спб.: Ленинградское издательство, 2009.
8. Сауко Т.Н, Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально–ритмического воспитания детей 2-3 лет. – СПб., 2001.
9. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006.
- 10.Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.:Музыкальная палитра, 2006.
- 11.Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006.
- 12.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006.