

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 7 общеразвивающего вида  
Приморского района Санкт – Петербурга

**ПРИНЯТА**

на заседании Педагогического Совета  
ГБДОУ детский сад № 7 Приморского  
района Санкт – Петербурга

Протокол № 1 от 30.08.2023г

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом от 30.08.2023г, № 79-д

Заведующий ГБДОУ

Детский сад № 7

Приморского района

Санкт - Петербурга

\_\_\_\_\_ Т.Н.Красильникова

Красильникова Татьяна Николаевна,  
Заведующий ГБДОУ № 7  
Сертификат 00E047C4DCD0A3A20CFA7984BF8B778A49

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
«Ритмопластика»

Возраст учащихся: 5-6 лет

Срок освоения: 1 год

Разработчик  
Бойцова С.А.  
педагог дополнительного образования  
ГБДОУ № 7

Санкт-Петербург

## Оглавление

		стр.
1	Особенности организации образовательного процесса	3
2	Задачи реализации программы	3
3	Содержание реализации программы	4
4	Планируемые результаты освоения программы	25
5	Календарно-тематический план	26
6	Оценочные и методические материалы	27

## 1. Особенности организации образовательного процесса

### Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 5-6 лет.

Старший дошкольный возраст (5—6 лет):

Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка.

Возрастает способность ребенка ориентироваться в пространстве.

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20—25 минут вместе со взрослым. Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым. Объем памяти изменяется не существенно, улучшается ее устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приемы и средства.

### Цель реализации программы.

Цель программы отражает современные тенденции развития дополнительного образования и направлена на личностное развитие учащихся, укрепление здоровья. Программа нацелена: содействовать всестороннему развитию личности дошкольника средствами ритмической гимнастики. Обучение по программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень включенности в занятия. Все это способствует укреплению здоровья, его физическому и умственному развитию.

### Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации: русский (государственный язык Российской Федерации)

Форма обучения: очная

Условия набора в группу: принимаются все желающие

Условия формирования групп: набор детей происходит с учетом возрастных особенностей (программа предназначена для учащихся 5-6 лет и рассчитана на год обучения).

Количество детей в группе: списочный состав групп формируется в соответствии с локальными нормативными актами ДООУ, с учётом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Особенности организации образовательного процесса:

Форма организации занятий: совместная деятельность игровая, обучение проводится с группами детей.

Форма проведения занятий:

Фронтальная: работа педагога со всеми детьми одновременно (показ, объяснение выполнения движений и упражнений, постановка танцевально-ритмических композиций и т.п.).

Длительность занятий: 25 минут.

Занятия проводятся с октября по май включительно.

Формы подведения итогов: открытые занятия, отчет педагога.

## 2. Задачи реализации программы.

Достижение цели программы возможно через овладение следующими группами задач:

Обучающие:

- учить исполнять более сложные танцевальные комбинации, уделяя внимание выразительности и точности

- формировать умение слушать музыку, понимать настроение и характер

Развивающие:

- развивать умение выражать эмоции в мимике и пантомимике
- развивать творческие способности детей
- развивать скоростно-силовые и координационные способности
- формирование адекватной оценки и самооценки

Воспитательные:

- воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях
- воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия

### 3. Содержание реализации программы.

#### ЗАНЯТИЯ 1-2

*Теория:* Терминология разучиваемых упражнений, движений. Техника выполнения упражнений.

*Практика:*

##### 1.

Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Строевые приемы "Становись!", "Разойдись!" в образно-двигательных действиях.

Музыкально-подвижная игра. (для закрепления строевых действий и приемов).

Под танцевально-игровую музыку дети выполняют любые движения (бег, прыжки, танец). С прекращением музыки дети замирают и ждут звукового сигнала руководителя. Под бубен (погремушку или хлопок) все строятся в установленном месте в шеренгу. По свистку (удару в треугольник или притопу) строятся там же в колонну. Победителем является тот, кто хорошо слушает сигнал и быстро встает в определенное построение. Звучит команда "Разойдись!", и игра начинается сначала. В конце игры звучит команда "Становись!", и руководитель подводит итоги игры.

Игроритмика. Ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам.

##### 11.

Общеразвивающие упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках:

И.П. – основная стойка.

1-2 – встать на носки, дугами наружу, руки вверх с хлопком над головой.

3-4 – И.П, с хлопком руками о бедра

И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1-2 – с поворотом туловища направо руки в стороны.

3-4 – И.П,

5-8- повторить счет 1-4- в другую сторону.

И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1-2- -наклон вперед к правой ноге, с хлопком под ней.

3-4 –И.П.

5-8- повторить счет 1-4-, к другой ноге.

Приседы:

И.П. – стойка, руки вверх.

1-2 – упор присев.

3-4- встать в И.П.

И.П. – основная стойка.

1-2 –присед, руки вперед.

3-4 –И.П.

5-6- присед, руки в стороны.

7-8 –И.П.

Бальный танец "Конькобежцы" (падепатинер).

Музыка любой польки.

Вступление.

1-4 – наклон мальчика.

5-8 –реверанс девочки.

И.П. – стоя в парах по кругу по линии танца, мальчик слева, девочка справа, руки впереди скрестно в сцеплении.

А. 1-2- переменный – скользящий шаг вперед с правой ноги.

3-4- повторить счет 1-2 с левой ноги.

5-8- четыре шага вперед с правой с носка.

Б. повторить движения части А, в конце на счет 8 приставить левую ногу с поворотом лицом друг к другу (боком по линии танца).

В. 1-2- переменный скользящий шаг вправо с правой ноги.

3-4 –повторить счет 1-2 влево.

5-8- четыре шага по кругу, смена мест, правые руки в сцеплении вверху (3 позиция рук).

Г. Повторить движения части В, в конце принять И.П. для начала танца.

Игропластика. Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях.

Чтоб красиво нам ходить,

Надо мышцы укрепить,

Живот и спинку подкачаем,

Осанку гордую поставим.

#### ИГРА ПО СТАНЦИЯМ

1. "Укрепи животик"

1.1. Из положения лежа на спине поднимание согнутых ног 8-10 раз.

1.2. И.П. –лежа на спине, ноги согнуты вперед, руки в стороны.

1-2 –положить колени справа.

3-4 – И.П.

5-6 – положить колени слева.

7-8 – И.П.

повторить 4 раза.

1.3. из положения лежа на спине, руки вверх –сесть.

Повторить 8-10 раз.

2. "Укрепи спинку"

И.П. – лежа на животе, руки вверх.

1-2 –прогнуться.

3-4 – И.П.

повторить 8-10 раз.

3. "Отдых" – ходьба по кругу с правильной осанкой под музыкальное сопровождение.

И снова повторить все станции по кругу. В дальнейшем можно увеличить количество прохождения станций или количество повторений упражнений.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление руками на различное количество счетов.

111

Музыкальная игра на определение характера музыкального произведения.

Дети сидят на стульях и прослушивают музыкальные отрывки, определяя характер музыкального произведения (веселый, лирический, героический и так далее).

#### ЗАНЯТИЯ 3-4

*Теория:* Терминология разучиваемых упражнений, движений. Техника выполнения упражнений.

*Практика:*

1.

Строевые упражнения. Повторить занятия 1-2.

Игроритмика. Ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам.

11.

Общеразвивающие упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Повторить занятия 1-2. различные движения ногами в упоре стоя, согнувшись, и упоре присев.

И.П. – упор стоя, согнувшись (ноги чуть согнуты- "жираф"). Бег в этом исходном положении, только ногами, вправо и влево.

И.П. - упор присев. Бег в этом исходном положении- только ногами, с захлестыванием голени назад.

Комбинированные упражнения в седах и положениях лежа.

И.П. – упор сидя.

1-2 – наклон вперед до касания руками носков ног.

3-4 – И.П.

5-6 – упор лежа сзади.

7-8 – И.П.

И.П. - сед руки в стороны.

1-2- с поворотом туловища направо упор на согнутых руках.

3-4- - И.П.

5-8- -повторить счет 1-4 в другую сторону.

И.П. – лежа на спине, руки в стороны.

1 – мах правой ногой вперед.

2 – И.П.

3- мах левой ногой вперед.

4- И.П.

Сед "по-турецки".

И.П. – стойка руки вперед.

1-4 –правой скрестно перед левой и с наклоном вперед сед "по-турецки".

5-8- через упор присев встать в И.П.

Повторить сед "по-турецки" скрестно левой.

Прыжки на двух ногах.

И.П. – стойка руки на пояс.

1-4 – четыре прыжка выпрямившись.

5 – прыжком стойка ноги врозь.

6- прыжком стойка ноги вместе.

7-8 – повторить счет 5-6.

Ходьба на месте.

Акробатические упражнения. Переход из седа в упор стоя на коленях.

Музыкально-подвижная игра "Пятнашки" (салки).

*Вариант 1 – основной.*

Играющие свободно располагаются в зале. Один из участников – водящий. Ему дают в руки платочек, который он поднимает вверх и громко говорит: "Я-пятнашка!" ("Я – салка!") или "Я – водящий!". После этого он старается догнать и коснуться рукой кого-нибудь из играющих. Тот, кому передается платочек, громко говорит: "Я- водящий!", и игра продолжается. Во время догонялок можно включить музыку соответствующего характера.

Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков.

Реверанс для девочек.

Танцевальные шаги

. Шаг галопа вперед и в сторону.

Бальный танец "Конькобежцы". Повторить занятия 1-2.

Игропластика. Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Повторить занятия 1-2.

111

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное раскачивание рук при поворотах туловища.

### ЗАНЯТИЯ 5-6.

*Теория:* Терминология разучиваемых упражнений, движений. Техника выполнения упражнений.

*Практика:*

1

Строевые упражнения. Повторить занятия 1-2.

Игроритмика. Ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши. Построение по ориентирам.

11

Общеразвивающие упражнения без предмета. Повторить занятия 3-4.

Акробатические упражнения. Переход из седа в упор стоя на коленях. Группировка в приседе и седе на пятках. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук.

*Речитатив:*

На одной ноге постой-ка,  
Будто ты солдатик стойкий.

Ногу правую держи,  
Да смотри не упади.

А теперь постой на левой,  
Если ты солдатик смелый!

Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков.

Реверанс для девочек.

Танцевальные шаги Шаг галопа вперед и в сторону.

Бальный танец "Конькобежцы". Повторить занятия 1-2.

Музыкально-подвижная игра "Волк во рву"

Посередине площадки (зала) проводятся две поперечные параллельные линии на расстоянии 30-40 см одна от другой – ров. Во рву водящий – волк. Козы находятся на одной из сторон площадки (зала) и по сигналу руководителя перебегают на другую сторону, перепрыгивая через ров. Волк, не выбегая из рва, ловит (пятнает) коз. Пойманные козы подсчитываются. Волки меняются после 2-3- перебежек.

*Варианты.* Во рву может быть два-три волка. Козы перепрыгивают через ров туда и обратно до нового сигнала. Пойманные козы остаются во рву. Сигналом к перебежке может быть музыкальный отрывок.

111

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя.

### ЗАНЯТИЕ 7

*Теория:* Терминология разучиваемых упражнений, движений. Техника выполнения упражнений.

*Практика:*

1

Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в несколько уступами по ориентирам.

Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек.

Танцевально-ритмическая гимнастика "Зарядка" (песня "день рождения" –В.Шаинский, А.Тимофеев).

Вступление.

И.П. – основная стойка.

1-8 –основная стойка.

Первая часть.

- А. 1-2 – подняться на носки, дугами наружу руки вверх, хлопок над головой.  
3-4- опуститься на всю стопу, дугами наружу руки вниз.  
5-6- упор присев.  
7-8 –встать.
- Б. повторить движения части А.
- В. повторить движения части А.
- Г. 1-6- повторить движения части А, счет 1-6  
7-8 – встать, дугами наружу руки вверх.

Вторая часть.

- А. 1-2 –подняться на носки, руки согнуть вперед, кисти в кулак (подтягивание), подбородок поднять.  
3-4- -опуститься на всю стопу, руки вверх, голову прямо.  
5-6- повторить счет 1-2-.  
7-8- повторить счет 3-4.
- Б. 1-6- повторит движения части А, счет 1-6.  
7-8 –опуститься на всю стопу, руки согнуты вперед.
- В. 1-2- наклон вперед прогнувшись, руки вперед-вверх.  
3-4- выпрямиться, разводя руки в стороны, и согнуть вперед, локти назад, ладонями вниз (плавание "брассом").  
5-6- повторить счет 1-2-.  
7-8- повторить счет 3-4.
- Г. Повторить движения части В, в конце руки на пояс.

Третья часть. *"Пусть бегут неуклюже..."*

- А. 1-2- поворот туловища направо, правую руку в сторону, голову направо.  
3-4- поворот туловища в И.П., правую руку на пояс, голову прямо.  
5-6 –повторить счет 1-2 в другую сторону.  
7-8- повторить счет 3-4- в другую сторону.
- Б. Повторить движения части А.
- В. 1-2- мах согнутой левой ногой вперед, с хлопком под ней.  
3-4 –приставить левую ногу к правой, руки вперед и рывком в стороны назад.  
5-6- повторить счет 1-2 с другой ноги.  
7-8- повторить счет 3-4 с другой ноги.
- Г. Повторить движения части В, в конце – руки согнуть вперед, кисти в кулак ("держат гармошку").

Четвертая часть. *"Я играю на гармошке..."*

- А. 1-2- присед, руки в стороны полусогнуты, кисти в кулак (изображают игру на гармошке).  
3-4- встать, руки согнуть вперед, кисти в кулак.  
5-6- повторить счет 1-2.  
7-8- повторить счет 3-4.
- Б. повторить движения части А.
- В. 1-2-полуприсед с наклоном влево, руки в стороны полусогнуты, кисти в кулак (растягивают гармошку).  
3-4- встать, выпрямиться, руки согнуть вперед, кисти в кулак.  
5-6 – повторить счет 1-2.  
7-8 –повторить счет 3-4.



- Г. Повторить движения части В в другую сторону.  
 Д. 1-8-поворот переступанием на носках налево кругом, руки в стороны(спиной к основному направлению).  
 Е. 1-8- поворот переступанием на носках налево на 360°, в конце опуститься на всю стопу, руки вниз (лицом к основному направлению).  
 Повторить все части упражнения, с первой по четвертую, еще раз. В конце четвертой части (двигательные такты Д и Е) выполнить поворот переступанием направо.  
 Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону.  
 Бальный танец "Конькобежцы". Повторить занятия 1-2.  
 Музыкально-подвижная игра "Волк во рву". Повторить занятия 5-6.

111

- Игроритмика. Ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши.  
 Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.  
 И.П. – стойка ноги врозь.  
 1-2 – наклон вправо, правая рука скользит вниз, левая рука скользит вверх по туловищу ("насос") –вдох.  
 3-4 –И.П. – выдох.  
 5-8-повторитьсчет 1-4 в другую сторону.

*Речитатив:*

Это очень просто:  
 Покачай насос ты,  
 Налево-направо, руками скользя,  
 Назад и вперед – наклониться нельзя.  
 Вжик-вжик! Вжик-вжик!

## СЮЖЕТНЫЕ ЗАНЯТИЕ 8

*Теория:* Терминология разучиваемых упражнений, движений. Техника выполнения упражнений.

*Практика:*

«Путешествие на Северный полюс»

Задачи. Закрепить выполнение танца «Конькобежцы»  
 Способствовать развитию ловкости, быстроты и ориентировки в пространстве.  
 Содействовать развитию внимания и равновесия.

Ход занятия

1. Организованный вход в зал под песню «Полный вперед» (Г. Гладков). Построение в шеренгу, сообщение задач занятия. Педагог говорит ребятам, что сегодня на занятие они отправляются на Северный полюс. Путешествовать будут на кораблях (скамейках).

Перестроение I колонну по два и сед верхом на скамейки. Педагог выбирает капитанов кораблей («кораблям» можно дать названия). Прежде чем начать путешествие, нужно проверить физическую подготовку экипажей.

«Проверка физической подготовки»:

«выбегание по трапу» — ходьба по скамейке с различным положением рук;

«лазание по реям» — лазание по скамейке в упор стоя на коленях.

2. «Подготовка к отплытию». Комплекс общеразвивающих упражнений на скамейке под музыку (Г. Гладков) «Морская песенка» (имитация движений гребли, лазания и др.), а также использовать движения танца сидя.

3. «Прибытие на Северный полюс». Высадка экипажей (уборка скамеек).

Полюбуйся, посмотри,

Полюс где-то впереди.

Там сверкает снег и лед,

Там сама Зима живет.

Погода на Севере переменчивая, холодная, путешественников встречает вьюга. Игра «Северный ветер и южный ветер» (по типу игры «Пятнашки»).

Играющие располагаются свободно по площадке. Выбираются двое водящих, одному дается синий платочек или ленточка, другому красный. Тот, у кого синий платочек («северный ветер»), пятнает детей, и они остаются на месте — их «заморозили», а водящий с красным платочком («южный ветер») дотрагивается до «замороженных» детей, и они, «оттаивая», снова включаются в игру.

Водящих может быть разное количество — двое с синим платочком и один — с красным, и т.д.

4. «Исследование новой земли».

Нам в лицо летят снежинки,

А на льду одни картинки.

Дружно встанем на коньки,

Ну, попробуй догони!

Перестроение парами. Танец «Конькобежцы».

5. «Встреча с белыми медведями». Игра «Белые медведи» (по типу игры «У медведя во бору»),

Выбираются водящие — «белые медведи», они собираются в условленном месте на «льдине». Дети находятся на противоположном конце зала за чертой (в «домике»). По сигналу руководителя дети выходят из «домика» и идут к льдине со словами:

Где здесь белые медведи?

Их не видно на снегу.

Испугаться я могу,

В дом скорее побегу!

После этих слов медведи выбегают и ловят («пятнают») ребят. Дети должны быстро добежать до домика, а те, кого поймают, сами становятся медведями.

6. В гостях у Дедушки Мороза. Построение в круг. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Ну, погоди!» (игровой вариант с «замораживанием»).

7. Построение по экипажам. Все садятся на корабли и отправляются обратно. Выполняют упражнения на восстановление дыхания и на расслабление мышц.

Все захлопали в ладоши

Дружно, веселее.

Застучали наши ножки

Громче и быстрее.

Мы в ладоши хлоп-хлоп,

Мы ногами топ-топ,

Руки мы поднимем выше

И легко-легко подышим.

Вот к земле подходит флот —

Наш корабль домой идет!!!

8. Подведение итогов занятия. Организованный выход из зала под песню «Полный вперед».

## ЗАНЯТИЯ 9-10

*Теория:* Терминология разучиваемых упражнений, движений. Техника выполнения упражнений.

*Практика:*

### I

Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Повороты налево, направо по распоряжению. Игроритмика. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.

### II

Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону.

Шаг польки. Шаг с подскоком.

Ритмический танец «Полька» (музыка «Йоксу-полька»).

И. П. — стойка лицом в круг в сцеплении за руки.

А. 1 — правую ногу вперед на носок.

2 — притоп правой ногой.

3—4 — повторить счет 1—2 с левой ноги.

5—8 — повторить счет 1—4.

Б. 1~4 — четыре шага галопа вправо.

5—8 — четыре прыжка на месте.

В. — повторить движения части А.

Г. — повторить движения части Б, выполняя шаги галопа влево.

Музыкально-подвижная игра «Волк во рву». Повторить занятия 5—6.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка». Повторить занятие 7.

### III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. Повторить занятие 7.

## ЗАНЯТИЯ 11-12

*Теория:* Терминология разучиваемых упражнений, движений. Техника выполнения упражнений.

*Практика:*

### 1

Строевые упражнения. Построения в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Повторить музыкально-подвижную игру для закрепления строевых действий и приемов (см. занятия 1—2).

Игроритмика. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.

### II

Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!»

Играющие стоят в одной шеренге. Руководитель, стоя лицом к играющим, подает команды.

Команду нужно выполнять только в том случае, если руководитель начал ее со слова «группа». Тот, кто ошибся, делает шаг вперед, но продолжает играть. В игре отмечаются две ошибки: первая — играющий выполнил команду без предварительного слова «группа», вторая — играющий не выполнил команды, хотя она была подана правильно.

Если сделавший шаг вперед вновь допускает ошибку, то он делает еще шаг вперед. В конце игры отмечаются дети, не совершившие ошибки.

Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону, Шаг польки. Шаг с подскоком.

Ритмический танец «Полька». Повторить занятия 9--10.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка». Повторить занятие 7.

### III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища.

*Речитатив:*

Шалтай- Болтай

Сидит на стене,

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

## ЗАНЯТИЯ 13-14

*Теория:* Терминология разучиваемых упражнений, движений. Техника выполнения упражнений.

Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.

II

Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!». Повторить занятия 11—12.

Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Шаг с подскоком.

Ритмический танец «В ритме польки» (музыка любой польки).

И. П. — по кругу лицом по линии танца (левым боком к центру), руки на пояс.

А. 1 — правую ногу вперед на носок.

2 — притоп правой ногой.

3—4 — повторить счет 1—2 с левой ноги.

5—8 — повторить счет 1—4.

Б. 1—8 — четыре шага польки вперед с правой, по линии танца.

В. 1—6 — с поворотом налево (лицом в круг) шесть шагов галопа вправо.

7—8 — широкий приставной шаг вправо.

Г. 1—4 — четыре шага с подскоком на месте, с хлопками на каждый шаг; правая рука вверх, левая рука вниз, и наоборот.

5—6 — приставить ногу, два хлопка в ладоши.

7—8 — полуприсед, два хлопка о колени.

С поворотом налево (правым боком к центру) танец повторяется с другой ноги в другую сторону.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник» — упражнение сидя на стуле. (Песня Ю.Мориц, поют Т. и С. Никитины.)

Вступление.

1—8 — И. П. — сед на стуле, руками держаться за края стула.

Первый куплет.

А. и — поднять ноги вперед.

1 -с акцентом опустить вниз.

и-2—и-8 — повторить счет и-1 семь раз

Б. 1—2 — поднять согнутые ноги вперед.

3—4 — опустить ноги на пол.

5—8 — повторить счет 1—4.

В — Г. — повторить движения частей А—Б.

Д. 1—8 — восемь хлопков перед собой на каждый счет.

Е. 1—6 — руки вверх—наружу, потянуться.

7—8 — руки на пояс.

Припев.

А. 1—2 — наклон вперед, правая рука вверх, голова налево.

3—4 — выпрямиться в И. П.;

5—8 — повторить счет 1—4 с другой руки.

Б. 1—4 — наклон вперед прогнувшись, руки вверх,

5—8 — выпрямиться, сгибая и разгибая руки, кисти в кулак, имитировать скачку на лошади, чуть подпрыгивая на стуле.

Второй куплет.

А. 1—8 — сидя на стуле, восемь «шагов», высоко поднимая колени, руками держаться за край стула.

Б. 1—2 — поднять правую ногу вперед.

3—4 — опустить правую ногу.

5—8 — повторить счет 1—4 с другой ноги.

В — Г. — повторить движения частей А—Б.

Д — Е. — повторить упражнения частей Д — Е первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

Третий куплет.

А—Б. 1—16 — встать, шаги галопа вокруг стула справа со сгибанием и разгибанием рук вперед на каждый счет («натягивают вожжи») до стойки спиной к стулу.

В — Г. 1—16 — восемь пружинистых полуприседов со сгибанием и разгибанием рук вперед («вожжи»).

Д — Е, — повторить движения частей А — Б в другую сторону до И. П. — стойки лицом к стулу.

Ж. 1—8 — в стойке ноги врозь прыжками сесть верхом на стул, руками взяться за спинку стула.

З. 1—8 — вставая и садясь, изобразить «скачку лошади» на каждый счет.

Четвертый куплет.

А — Б. — повторить упражнения частей А — Б первого куплета.

В—Г. 1—16 — встать и с поворотом кругом сесть на стул лицом к основному направлению (на медленную часть музыки).

Д. 1—8 — повторить движения частей Д первого куплет («хлопки»).

Е. 1—8 — повторить движения частей Е первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

### Ш

Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативом.

Сидит белка на тележке,	И. П. — кисти в кулак. Круговое движение кистью вправо
Продает они орешки:	Круговое движение кистью влево.
Лисичке-сестричке,	Разогнуть большой палец.
Воробью,	Разогнуть указательный палец
Синичке,	Разогнуть средний палец.
Мишке толстопятому,	Разогнуть безымянный палец.
Заиньке усатому.	Разогнуть мизинец.
Вот как!	Раскрыть кисть, пальцы в стороны

Выполнить правой рукой, затем левой рукой и далее двумя руками.

## ЗАНЯТИЕ 15

*Теория:* Терминология разучиваемых упражнений, движений. Техника выполнения упражнений.

*Практика:*

### I

Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну.

Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.

Игроритмика. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.

### II

Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!». Повторить занятия 11—12.

Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на пояс и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя, боком к опоре. Перевод рук из одной позиции в другую.

Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки.

Ритмические танцы «В ритме польки» (занятия 13-14) «Модный рок» (музыка — любая современная — диско)

И. П. — дети стоят в парах в закрытой позиции (в сцеплении за руки) лицом друг к другу. Мальчик левым боком девочка правым боком по линии танца.

А. «Приставные шаги»

1—4 — два приставных шага: мальчик — влево, девочка — вправо.

5—8 — два приставных шага в другую сторону.

Б. «Поворот»

Мальчики повторяют движения части А, левой рукой помогают выполнить поворот девочке.

Девочки —

1—4 — выполняют поворот на шагах вправо на 360° под правой рукой.

5—8 — то же, поворот в другую сторону.

В. «Кик»

И. П. — закрытая позиция.

1 — «кик» (согнуть и разогнуть ногу) левой скрестно.

2 — приставить ногу.

3 — «кик» правой скрестно.

4 — приставить правую.

5—8 — повторить счет 1—4.

Г. «Расхождение»

И. П. — закрытая позиция.

1 — по диагонали шаг правой назад (друг от друга расходятся).

2 — шаг левой скрестно впереди.

3 — шаг правой по диагонали назад с поворотом направо.

4 — «кик» левой с хлопком рук справа.

5 — шаг левой в сторону (сходятся друг к другу).

6 — шаг правой скрестно впереди.

7 — шаг левой.

8 — приставить правую и встать в И. П.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник». Повторить занятия 13—14.

### III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание ногами в положении стоя.

## СЮЖЕТНЫЕ ЗАНЯТИЕ 16

*Теория:* Терминология разучиваемых упражнений, движений. Техника выполнения упражнений.

*Практика:*

### «Пограничники»

Задачи. Совершенствовать выполнение комплекса упражнений танцевально-ритмической гимнастики «Зарядка». Закрепить выполнение построения в шеренгу по сигналу.

Содействовать развитию внимания, ловкости и ориентировки в пространстве. Воспитывать ответственность при выполнении коллективных действий.

#### Ход занятия

1. Организованный вход в зал под музыку «Кукушка» (А.Варламов, аудиокассета «Веселая писк-котекса»). Построение в шеренгу, сообщение задач занятия. Учитель говорит детям, что сегодня они будут играть в пограничников, а самые ловкие и смелые ребята получают награды за выполнение определенных заданий.

2. Игра «Боевая тревога». Построение в шеренгу по сигналу «Боевая тревога!» (сирена, свисток, музыка или другой звуковой сигнал). Педагог проверяет построение, внешний вид. «Строй — священное место». В строю нельзя разговаривать, шевелиться, размахивать руками, выходить из строя и т.д. По команде «Разойдись!» все разбегаются по залу. Игра повторяется, определяются лучшие пограничники.

3. «Доложи о готовности». Перестроение в три шеренги (в три отделения). ОРУ с речитативом:

Тру-ту-ту! Тру-ту-ту!  
По порядку стройся  
в ряд  
Пограничников отряд.  
Левая, правая,  
Бегая,  
Плавая

Мы растем смелыми,  
На солнце загорелыми.  
Ноги наши быстрые,

Метки наши выстрелы,  
Крепки наши мускулы  
И глаза не тусклые.  
Кто шагает дружно  
в ногу?  
Пограничникам дорогу!

«Игра на горне»- повороты туловища.  
Ходьба на месте

Бег на месте.  
Имитация «брасса» в наклоне  
прогнувшись.

Встать на носки, руки вверх.  
Стойка руки за голову  
Поднимание согнутых ног впе-  
ред

Рывки руками.  
Сгибание рук к плечам.

Ходьба на месте.

4. «Утренний осмотр». Упражнение танцевально-ритмической гимнастики "Зарядка" (занятие 7).

Чтоб здоровыми, сильными быть,  
Со спортом надо всем дружить.  
На зарядку выходите,  
Свою ловкость покажите.

Награждение лучших пограничников.

5. «Проверка внимания». Игра «Пограничники, смирно!» (занятия 11—12, «Группа, смирно!»).

6. «Преследование нарушителя». Игра «День и ночь». Когда звучит команда «День», ребята выполняют определенные задания, например: мягкий шаг («крадущийся пограничник»), бег («след в след», по линии, без отставших) и др. По команде «Ночь» пограничники должны замереть на месте («в секрете»).

7. «Поимка нарушителя». Игра по типу игры «Волк во рву» (занятия 5—6). В середине зала чертятся две линии на расстоянии 3—5 м — это граница, там стоят в секрете пограничники — участники одной команды. А нарушители — участники другой команды — стоят по обе стороны границы.

По команде нарушители должны перейти границу, а пограничники — поймать нарушителя.

Пограничникам, отличившимся в поимке нарушителей, вручаются медали.

Команды меняются ролями.

8. «Веселый досуг». Исполняется танец «В ритме польки» (занятия 13—14).

9. Подведение итогов занятия, награждение отличительными значками. Организованный выход под музыку.

## ЗАНЯТИЯ 17-18

*Теория:* Терминология разучиваемых упражнений, движений. Техника выполнения упражнений.

*Практика:*

Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Повороты направо, налево по распоряжению. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот.

## II

Хореографические упражнения. Танцевальные позиции рук: на пояс и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Перевод рук из одной позиции в другую.

Ритмический танец «Модный рок» (занятие 15).

Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка» (занятие 7).

«Всадник» (занятия 13—14).

## III

Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами:

Вот помощники мои —	Показать пальцы.
Как их хочешь поверни.	Поворачивать кисти ладонями кверху и книзу.
По дорожке белой.	Пальцами проводят по другой гладкой руке.
Скачут пальцы как лошадки.	Два пальца одной руки «скачут» по другой руке.
Чок, чок, чок, Чок, чок, чок —	
Скачет резвый табунок.	
При повторении речитатива руки «меняются местами».	

Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения. Повторить занятия 1—2 и выразить характер музыкального произведения в движениях.

(Веселый характер — прыжки, танец; грустный характер — ходьба опустив голову; героический характер — ходьба строевая, руки вверх наружу и т.д.)

## ЗАНЯТИЯ 19-20

*Теория:* Терминология разучиваемых упражнений, движений. Техника выполнения упражнений.

*Практика:*

### 1

Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.

Игроритмика. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот.

### 11

Музыкально-подвижная игра «Пятнашки» (салки) — вариант 1, основной. Повторить занятия 3—4.

Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Перевод рук из одной позиции в другую.

Ритмический танец «Модный рок». Повторить занятие 15.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка-пастух» — упражнение для пальчиков в образно-танцевальной форме. (Песня «Ваня-пастушок» — Ю.Мориц, поют Т. и С.Никитины).

Вступление.

И. П. — сед на стуле (можно за столом), руки согнуты вперед (локти на столе).

А. 1-8 - И. П.

Б. 1 — сжать кисти в кулак.

2 — кисти разжать («фонарики»),



3—4 — повторить счет 1—2.

5—6 — повторить счет 1—2.

7 — повторить счет 1.

8 — указательный палец вперед.

Первый куплет.

А. 1—4 — четыре круговых движения внутрь указательными пальцами, остальные пальцы собрать в кулак («оса»).

5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону.

Б. 1—8 — повторить движения части А, счет 1—8, средними пальцами.

В. 1-8 — повторить движения части А, счет 1—8, безымянными пальцами.

Г. 1—8 — повторить движения части А, счет 1—8, мизинцами.

Припев.

А. 1—4 — изображают игру на дудочке слева — вверху.

5—8 — изображают игру на дудочке справа — вверху.

Б. 1—8 — изображают игру на скрипке.

Второй куплет.

А. 1—2 — указательные пальцы «здороваются» с большими пальцами.

3—4 — повторить счет 1—2 средними пальцами

5—6 — повторить счет 1—2 безымянными пальцами.

7—8 — повторить счет 1—2 мизинцами.

Б. 1—4 — повторить движения части А, но на каждый счет.

5—8 — повторить счет 1—4.

В. 1-2 — указательные пальцы правой и левой рук «здороваются».

3—4 — средние пальцы правой и левой рук «здороваются».

5—6 — безымянные пальцы правой и левой рук «здороваются».

7—8 — мизинцы правой и левой рук «здороваются».

Г. 1—4 — повторить движения части В, но на каждый счет.

5—8 — повторить счет 1—4.

Д. 1—2 — согнуть пальцы, касаясь основания ладони.

3—4 — разогнуть пальцы, касаясь основания ладони («растереть»).

5—8 — повторить счет 1—4.

Е. 1—2 — пальцы в «замок».

3—4 — пальцы разжать, руки развести.

5—8 — повторить счет 1—4.

Припев. Повторить упражнения припева, в конце на счет 7—8 — сидя на стуле, поклон вперед, руки в стороны книзу.

### III

Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативами:

#### *Флажок*

Я в руке флажок держу

Четыре пальца вместе, большой палец опущен вниз. Тыльная сторона ладони к себе.

И ребятам им машу.

Сгибание и разгибание четырех пальцев.

#### *Пароход*

Пароход плывет по речке

Ладони вместе, все пальцы соприкасаются, кроме больших — они направлены вверх.

И пытит он словно печка:

«Ч-ч-ч, ч-ч-ч!»

Изобразить плавающий пароход с трубой.

## Грабли

Листья падают в саду.  
Я их граблями смету.

Колокольчик все звенит,  
Языком он шевелит,

Ля-ля, ля-ля-ля!  
Ля-ля, ля-ля-ля!

Пальцы, кроме большого, в  
«замок», только с тыльной сто-  
роны. Выполнить несколько раз.

### Колокольчик

Пальцы в «замок», средний  
палец правой руки опущен  
вниз, сгибается и разгибается.

Повторить несколько раз, ме-  
няя средний палец то одной,  
то другой руки. В конце уро-  
ка — потряхивание пальцами.

## ЗАНЯТИЯ 21-22

*Теория:* Терминология разучиваемых упражнений, движений. Техника выполнения упражнений.

*Практика:*

### 1

Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.

Игроритмика. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот.

### II

Музыкально-подвижная игра «Пятнашки» (салки) — вариант 2, с «замораживанием» (основной вариант 1, см. занятия 3—4).

Игра с двумя водящими, у одного из них синяя ленточка. Он, дотрагиваясь рукой до играющих, «замораживает» их. Игроки остаются на месте и замирают. А водящий с красной ленточкой, дотрагиваясь рукой до «замороженных», «размораживает» их, и они вновь возвращаются в игру.

Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков Реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры:

полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре;

выставление ноги вперед и в сторону на носок;

поднимание ноги вперед и в сторону через выставление на носок;

выставление ноги назад на носок, стоя лицом к опоре;

поднимание ноги назад, стоя лицом к опоре, через выставление на носок;

прыжки выпрямившись, опираясь на опору;

стоя на середине, перевод рук из одной позиции в другую.

Танцевальные шаги. Пружинистые движения ногами на полуприседе. «Кик»-движение. Бальный танец «Падеграс» (музыкальный размер 4/4), можно «Маленькая страна», поет Н. Королева).

И. П. — стоят рядом, лицом по кругу (по линии танца). Мальчик правой рукой держит левую руку девочки, ноги в третьей позиции.

А. 1-й такт.

1 — шаг правой ногой в сторону во вторую позицию.

2 — шаг левой ногой скрестно назад в третью позицию.

3 — шаг правой ногой вправо.

4 — левую ногу вперед на носок.

2-й такт.

5—8 — повторить 1-й такт, счет 1—4 с левой ноги,

Б. 3-й такт.

1—3 — три шага вперед с правой ноги.

4 — левую ногу вперед на носок.

4-й такт.

5—7 — три шага вперед с левой ноги.

8 — поворот лицом друг к другу, ноги в третьей позиции (бок по линии танца).

В. 5-й такт. Повторить 1-й такт (расходятся).

6-й такт. Повторить 2-й такт (сходятся). Мальчик и девочка подают правую руку в третью позицию.

Г. 7-й и 8-й такты.

1—8 — мальчики и девочки делают полный круг, исполняя движения третьего и четвертого тактов (Б, счет 1—8). В конце восьмого такта танцующие принимают исходное положение. Танец исполняется в среднем и медленном темпах, грациозно, изящно, с хорошей осанкой и положением головы, рук и ног, в хореографическом стиле.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка-пастух». Повторить занятия 19—20.

### III

Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативами. Повторить занятия 13—14, 19—20. В конце занятия потряхивание пальцами рук.

## ЗАНЯТИЕ 23

*Теория:* Терминология разучиваемых упражнений, движений. Техника выполнения упражнений.

*Практика:*

### 1

Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.

Игроритмика. Сочетание ходьбы на каждый счет хлопками через счет и наоборот.

### II

Хореографические упражнения. Повторить занятия 21—22.

Танцевальные шаги. Повторить занятия 21—22.

Бальный танец «Падеграс». Повторить занятия 21—22.

Музыкально-подвижная игра «Пятнашки» (салки) -вариант 2, с «замораживанием».

Повторить занятия 21-22.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка» (занятие 7), «Всадник» (занятия 13—14), «Ванечка-пастух» (занятия 19-20).

### III

Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами. Повторить занятия 17—18, 19-20. В конце занятия потряхивание пальцев рук.

## СЮЖЕТНОЕ ЗАНЯТИЕ 24

*Теория:* Терминология разучиваемых упражнений, движений. Техника выполнения упражнений.

*Практика:*

«Путешествие в Спортландию»

Задачи. Ознакомить ребят с Олимпийскими играми. Закрепить выполнение танцев «Падеграс» и «Модный рок». Способствовать развитию ловкости, быстроты, ориентировки в пространстве.

### Ход занятия

1. Подготовка к празднику. Построение в шеренгу, сообщение задач занятия.

Мы сильные, мы смелые,

Нет слабых среди нас.

В веселую Спортландию  
Отправимся сейчас!

Руководитель сообщает детям, что они отправляются в Спортландию знакомиться с олимпийскими видами спорта и традициями Олимпийских игр.

2. «Организация». Ходьба под музыку («Олимпийский марш») с различными видами фигурной маршировки. Перестроение в три шеренги — команды. Дать названия командам, выбрать капитанов.

Сантиметры, метры, граммы  
Для победы нам нужны.

И девиз здесь древний самый:

«Быстрее, выше и сильнее!»

В течение всего занятия каждая команда выполняет определенные задания, набирает очки, которые фиксируются на экране соревнований или подсчитываются педагогом.

Определяется самая спортивная команда.

3. «Тренировка». Педагог говорит, что перед любыми соревнованиями спортсмены тренируются, и дети перед тем, как начать соревноваться, выполняют разминку.

Всем известно, всем понятно,  
Что спортивным быть приятно.

Только надо знать,

Как же сильным стать!

Выполнение общеразвивающих упражнений под песню «Богатырская сила» (С. Намин).

Подводятся итоги, какая команда лучше выполнила общеразвивающие упражнения. И так после каждого задания.

4. «Клятва олимпийцев». Перед соревнованиями спортсмены дают клятву, что борьба будет честной.

Руководитель. Кто с ветром проворным может сравниться?

Дети. Мы, олимпийцы!

Руководитель. Кто верит в победу, преград не боится?

Дети. Мы, олимпийцы!

Руководитель. Клянемся быть честными, к победе стремиться, рекордов высоких клянемся добиться!

Дети. Клянемся! Клянемся! Клянемся!

5. «Открытие игр». Педагог говорит, что торжественное открытие Олимпийских игр начинается с зажжения олимпийского огня и подъема олимпийского флага. «На флагах не пишут слов, но взрослые и дети знают, что

пять переплетенных колец — это символ праздника мира и дружбы». Торжественное открытие Олимпийских игр завершается показательными выступлениями.

Танец «Падеграс» (занятия 21—22). Лучшие пары приносят очки своей команде.

6. Знакомство с олимпийскими видами спорта. «Легкая атлетика».

Внимание, сейчас

Начинаем наш рассказ.

Нет, ребята, вы не спорьте,

Кто же «королева спорта».

Правильно ответите:

Легкая атлетика!

Бег, прыжки, метания —

Вот это состязания!

Вы тоже ловкость покажите,

От водящих убежите.

Игра «Пятнашки» (занятия 3—4). Водящие — капитаны команд.

7. «Гимнастика».

Гимнастика спортивная

Сложна, трудна, прекрасна,

Но ею заниматься

Совсем небезопасно!

Но мы — ребята смелые,

Ловкие, умелые.

Выполнение изученных акробатических упражнений: виды группировок, перекатов, равновесия. Упражнения оцениваются и приносят очки каждой команде.

8. «Спортивные танцы».

В Олимпийскую программу

Новый спорт вошел недавно.

Спортивные танцы — это класс!

Кто же лучше станцует из вас?

Танец «Модный рок» (занятие 15).

9. «Награждение и финал».

Замер тихо стадион —

Кто же будет чемпион?

Подводя итог игры,

Подсчитать очки должны.

Тому, кто больше всех набрал,

Олимпийский пьедестал!!!

Звучат фанфары, подводятся итоги занятия. Круг почета совершают участники за командой-победительницей.

## ЗАНЯТИЯ 25-26

*Теория:* Терминология разучиваемых упражнений, движений. Техника выполнения упражнений.

*Практика:*

1

Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам.

Игроритмика. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 2/4.

И. П. — стойка руки вверх.

1 — руки с акцентом вниз.

2 — руки вверх.

II

Музыкально-подвижная игра «Волк во рву». Повторить занятия 5—6.

Танцевальные шаги. Русский попеременный шаг. Шаг с приподом. Русский шаг «припадание».

Бальный танец «Падеграс». Повторить занятия 21—22.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок» — танцевально-беговое упражнение. (На одновременную итальянскую народную песню; Ю.Батецкий, М. Виккерса.)

Вступление.

И. П. — построение в колонну, взявшись за руки.

1—8 — перестроение в беге в три круга по ориентирам, в конце упор присев лицом в круг.

«...А та-а-а-м!..»

Припев.

А. И. П. — упор присев.

1—2 — четыре беговых шага влево в высоком упоре присев.

3—4 — повторить счет 1—2 вправо.

5—8 — повторение счета 1—4.

Б. 1—8 — восемь беговых шагов с захлестыванием голени назад в упоре присев.

В. 1—4 — встать в Полуприсед, руки согнуты вперед, шевелить пальчиками («усами»).

5—8 — встать, руки вверх, кисти вниз («сверчок»).

Первый куплет.

А. 1—2 — встать, взяться за руки и с шагом вправо, разогнуть левую руку вправо («кик»).

3—4 — с шагом влево разогнуть правую руку влево

(«кик»).

5—8 — повторить счет 1—4.

Б. Повторить движения части А.

В. 1—8 — восемь беговых шагов по кругу вправо.

Г. 1—8 — за направляющей восемь беговых шагов к другому кругу (по линии танца) в исходное положение — упор присев.

Припев. Повторить упражнения припева.

Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

Третий куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева А — Б — В, счет 5—8 повторить два раза.

111

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание ногами в положении стоя.

## ЗАНЯТИЯ 27-28

*Теория:* Терминология разучиваемых упражнений, движений. Техника выполнения упражнений.

*Практика:*

### I

Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим.

Размыкание по ориентирам.

Игроритмика. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 2/4.

Повторить занятия 25—26.

11

Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!». Повторить занятия 11—12.

Танцевальные шаги. Русский попеременный. Шаг с притопом. Русский шаг-«припадание».

Ритмический танец «Макарена» (на одноименную музыку).

*Первый вариант.*

И. П. — узкая стойка ноги врозь, руки на пояс.

А 1—2 — правую руку вперед.

3—4 — левую руку вперед.

5—6 — правую руку вперед ладонью кверху.

7—8 — левую руку вперед ладонью кверху.

Б. 1—2 — правую руку на левое плечо.

3—4 — левую руку на правое плечо.

5—6 — правую руку за голову.

7—8 — левую руку за голову.

В. 1—2 — правую руку на левое бедро.

3—4 — левую руку на правое бедро.

5—6 — правую руку в упор за спину (ладонь упирается в спину).

7—8 — левую руку в упор за спину.

Г 1—4 — два раза покачивание бедрами вправо—влево.

5—6 — круговое движение тазом (или два хлопка перед собой).

7—8 — прыжок с поворотом направо, в И. П.

*Второй вариант.*

Все движения частей А, Б и В можно делать на пружинистых движениях ногами, поочередно сгибая то правую, то левую ногу. Танцевальные движения можно выполнять в быстром темпе, на каждый счет.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок». Повторить занятия 25—26.

Игропластика. Специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях:

*(Сед на пятках — держать.)*

Гибкий, как каучук,

Каждый мой сустав.

Сед на пятках держу,

А могу и так —

Между пяток сидеть,

Головою вертеть.

*(Сед между пятками - держать («каучук»)).*

Ах рыбка, золотая рыбка!

В кольцо свернулася назад.

Ты кто — дельфин или змея?

Ты просто золотая рыбка!

*(Упор лежа прогнувшись с согнутыми ногами назад («Рыбка») — держать.)*

Барьерный шаг, барьерный шаг,

Наклон вперед, наклон назад.

Лечу как стрела, не видно меня.

Барьерный шаг, барьерный шаг,

Наклон вперед, наклон назад.

*(Наклоны вперед в «барьерном шаге» — по 10 раз на каждую ногу, повторить три раза.)*

### III

Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча в положении сидя в образно-игровой форме.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание ногами в положении стоя. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях (занятие 7).

## ЗАНЯТИЕ 29

*Теория:* Терминология разучиваемых упражнений, движений. Техника выполнения упражнений.

*Практика:*

### 1

Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим.

Размыкание по ориентирам.

Музыкально-подвижная игра для закрепления строевых действий. Повторить занятия 1—2.

Игроритмика. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 2/4 (занятия 25—26).

### I

Танцевальные шаги. Повторить занятия 25-26. Комбинация из изученных танцевальных шагов.

И. П. — круг в сцеплении за руки.

А. 1—4 — два русских попеременных шага с правой ноги по линии танца.

5—8 — четыре шага с притопом с правой по линии танца.

Б. 1—4 — с поворотом налево четыре шага с носка с правой ноги к центру круга, руки вниз.

5—8 — четыре шага назад с правой ноги, руки вверх и в И. П. для выполнения танцевальной композиции в другую сторону.

Ритмический танец «Макарена». Повторить занятия 27-28.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка» (занятие 7), «Всадник» (занятия 13—14),

«Ванечка-пастух» (занятия 19—20), «Четыре таракана и сверчок» (занятия 25—26).

### III

Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча в положении сидя в образно-игровой форме. Повторить занятия 27—28.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание ногами в положении стоя.

## СЮЖЕТНОЕ ЗАНЯТИЕ 30

*Теория:* Терминология разучиваемых упражнений, движений. Техника выполнения упражнений.

*Практика:*

1

### «Маугли»

Задачи. Ознакомить детей с героями книги Редьяра Киплинга «Маугли». Совершенствовать выполнение разученных танцевальных композиций. Содействовать развитию ритмичности, музыкальности. Способствовать развитию силы, ловкости, гибкости.

#### Ход занятия

1. Вход в зал под песню «Маугли» (поет Р.Газманов). Построение в шеренгу. Руководитель говорит ребятам, что есть очень интересная книжка Редьярда Киплинга «Маугли». В ней рассказывается о человеческом детеныше, который рос и воспитывался в джунглях в волчьей стае. Попав в джунгли, Маугли начал знакомиться с их обитателями. Сегодня и мы отправимся в джунгли. Итак, в путь!

2. Упражнения в ходьбе:

«раздвигаем руками ветви деревьев» — руки в стороны;

«рубим лианы» — ходьба с наклоном вперед;

«перешагивание через кочки» — ходьба с высоким подниманием бедра;

«перелезание через валуны» (скамейку).

*Встреча с друзьями Маугли:*

«идем, как мишка Балу» — на внутреннем и внешнем своде стопы;

«покажем, как ползает питон Каа» — упражнение «гусеница»;

«бежим, как волк» — передвижение в упоре стоя, согнувшись;

«покажем, как тянется Багира» — упражнения на потягивание.

Впереди — озеро, там водятся крокодилы. Мы говорим им заклинание: «Мы братья одной крови — вы и я» — и спокойно переплываем озеро (ходьба с движениями рук, имитирующими «кроль на груди» и «брасс»).

3. В джунглях водится много разных птиц. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Воробьиная дискотека».

4. Лучшие качели —

Гибкие лианы.

Это с колыбели

Знают обезьяны.

Джунгли кишат хитрыми и ловкими обезьянами — Бандер-Логами. Однажды они утащили Маугли. Чтобы выручить мальчика из беды, на помощь к нему отправляются его верные друзья: пантера Багира, медведь Балу, удав Каа.

Игра «Ловля обезьян» по типу игры «Пятнашки» (выбираются три водящих, остальные изображают друзей Маугли).

5. Друзья выручили Маугли из беды, все очень рады. Мы тоже порадуемся вместе с ними. Танец «Макарена» (занятия 27-28).

6. Маугли был очень ловким мальчиком и вырос крепким, сильным юношей. Он постигал занятия мастерства у своих учителей Балу, Багиры, был внимательным и трудолюбивым, и мы постараемся тоже выполнить их задания.

Чтобы сильным быть и ловким,

Выходи на тренировку!

Игропластика. Задания мишки Балу: упражнения для развития силы мышц (занятия 1—2).

Задания пантеры Багиры: упражнения для развития гибкости (занятия 27—28).

7. Подведение итогов занятия. Организованный выход из зала под песню «Маугли».



*Теория:* Терминология разучиваемых упражнений, движений. Техника выполнения упражнений.

*Практика:*

1

Игроритмика. Выполнение ходьбы по кругу на каждый счет и через счет. Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету (например: «красный», «синий», «зеленый») и ориентирам (флажки, мячи, кегли того же цвета).

II

Общеразвивающие упражнения с предметом. Основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками:

взмахи лентой вверх—вниз;

круги лентой в лицевой и боковой плоскостях;

горизонтальные и вертикальные «змейки» лентой.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо — влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук.

Ритмический танец «Русский хоровод» (музыка «Русский лирический», Б. Карамышев).

*Описание танца*

И. П. — круг в сцеплении за руки.

А. 1—8 — четыре русских попеременных шага с правой по линии танца.

Б. 1—8 — четыре русских шага-«припадания» правым боком по линии танца.

В. 1—8 — четыре шага с притопом к центру шага.

Г. — повторить движения части В, двигаясь от центра круга. Повторить танец в другую сторону с другой ноги.

Музыкально-подвижная игра «Пятнашки» (салки) -вариант 3, с «домиками». (Основной — вариант 1, см. занятия 3—4.)

Водящему не разрешается касаться рукой тех, кто спрятался в «домике» (это может быть скамейка или нарисованные на полу кружки). Водящему караулить около «домика» убегающего более 5 секунд нельзя.

III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободный вис на гимнастической стенке.

#### **4. Планируемые результаты освоения программы.**

Планируемые результаты - совокупность личностных качеств, метапредметных и предметных компетенций (знаний, умений, навыков, отношений), приобретаемых учащимися в ходе освоения программы.

*Личностные качества.*

-развитие волевой сферы.

-развитие эстетического восприятия движения.

*Метапредметные компетенции.*

-предпосылки к регулятивным, универсальным учебным действиям.

-предпосылки к пониманию значимости заботы о собственном здоровье.

*Предметные компетенции.*

- владеют навыками по различным видам передвижений по залу, приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях

- могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.)
- владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения
- умеют исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения

### 5. Календарно-тематический план.

Месяц	№ занятия	Тема
ОКТЯБРЬ	1	Конькобежцы выступают – бальный танец исполняют.
	2	Конькобежцы выступают – бальный танец исполняют.
	3	Упражнения сидя, лёжа выполняем и комбинацию мы составляем.
	4	Упражнения сидя, лёжа выполняем и комбинацию мы составляем.
НОЯБРЬ	1	В равновесии по стойка, будто ты солдатик стойкий.
	2	В равновесии по стойка, будто ты солдатик стойкий.
	3	Ритмическую «зарядку» разучу и на празднике покажу.
	4	«Путешествие на Северный полюс».
ДЕКАБРЬ	1	Я в галопе поскачу, танец «Полька» покажу.
	2	Я в галопе поскачу, танец «Полька» покажу.
	3	Танцы повторяем, про улыбки не забываем.
	4	Танцы повторяем, про улыбки не забываем.
ЯНВАРЬ	1	Сидя на стуле как «Всадник» сиди и композицию смело учи.
	2	Сидя на стуле как «Всадник» сиди и композицию смело учи.
	3	Танец «В ритме польки» начинаем и партнера приглашаем.
	4	«Пограничники»
ФЕВРАЛЬ	1	Пальцы наши «поскакали» и на танец тоже встали.
	2	Пальцы наши «поскакали» и на танец тоже встали.
	3	Пальчики играют и ритмическую гимнастику «Ванечка-пастух» выполняют.
	4	Пальчики играют и ритмическую гимнастику «Ванечка-пастух» выполняют.
МАРТ	1	Бальный танец «Падеграс» разучу, на носочках покажу.
	2	Бальный танец «Падеграс» разучу, на носочках покажу.
	3	Танцы повторяем, про улыбки не забываем.
	4	«Путешествие в Спортландию».
АПРЕЛЬ	1	Веселую композицию разучу – бегать быстро я смогу.

	2	Веселую композицию разучу – бегать быстро я смогу.
	3	Чувство ритма развиваем, танец «Макарена» исполняем.
	4	Чувство ритма развиваем, танец «Макарена» исполняем.
МАЙ	1	Творчество развиваем, то, что придумаем выполняем.
	2	«Маугли»
	3	Круг скорее заведу, танец «Русский хоровод» начну.
	4	Круг скорее заведу, танец «Русский хоровод» начну.

## 6. Оценочные и методические материалы.

С целью контроля результативности обучения педагог проводит диагностику, которая преимущественно направлена на изучение оценки освоения программы учащимися. Это помогает педагогу сделать условия обучения максимально приближенными к реализации детских потребностей, интересов, способностей, способствует поддержке и развитию детской индивидуальности; позволяет определить актуальные образовательные задачи, индивидуализировать образовательный процесс, и завершает цепочку по решению этих задач, поскольку направлена на выявление результативности образовательного процесса. Для этого используются преимущественно малоформализованные диагностические методы, ведущими среди которых являются наблюдение проявлений ребенка в деятельности. В качестве дополнительных методов используются анализ детской деятельности, специальные диагностические ситуации, фактически провоцирующие деятельность ребенка, которую хотел бы пронаблюдать педагог.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводится *текущий контроль* - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

### Средства выявления результатов

1. Игроритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование - тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

2. Игрогимнастика.

2.1 Строевые упражнения.

Построение в шеренгу и колонну. По сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Строевые приемы "«Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроевание из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три по выбранным водящим. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Построение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и в упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и в положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах. Упражнения с

предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Свободный вис на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях. Упражнения на осанку в седе и седе «потиурецки».

2.4. Акробатические упражнения.

Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. Игротанцы.

3.1. Хореографические упражнения.

Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение выученных упражнений в законченную композицию у опоры.

Танцевальные шаги.

Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг-припадание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

3.2. Ритмические и бальные танцы.

«Современник», «Макарена», «Полька», «В ритме польки», «Русский хоровод», «Падеграс», «Конькобежцы», «Травушка-муравушка», «Модный рок», «Артековская полька», «Давай танцуй».

4. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Зарядка», «Всадник», пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), сказка», «Бег по кругу», «Черный кот».

5. Игропластика.

Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. Пальчиковая гимнастика.

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

7. Игровой самомассаж.

Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8. Музыкально-подвижные игры.

«К своим флажкам», «Гулливер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки».

Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

9. Игры-путешествия.

«Искатели клада», «Путешествие на Северный полюс», «Приходи, сказка», «Путешествие в Спортландию», «Пограничники», «Цветик-семицветик», «Клуб веселых человечков», «Маугли».

10. Креативная гимнастика.

Музыкально-творческие игры «Бег по кругу» Специальные задания «Танцевальный вечер».

## Уровни освоения программы.

### Высокий уровень:

Имеет четкие представления о правилах безопасности, при выполнении упражнений без предметов и с предметами. Большинство правил соблюдает сам, остальные с помощью педагога. Уверенно и гармонично может передать характер музыкального произведения в движении. Самостоятельно исполняет хорошо знакомые ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, а новые по показу.

### Средний уровень:

Имеет представления о правилах безопасности при занятиях физическими упражнениями, соблюдает их с помощью педагога или по его напоминанию. Может передать характер музыкального произведения в движении. Большинство основных хореографических упражнений выполняет правильно. Самостоятельно исполняет хорошо знакомые ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, но нуждается в напоминании педагогом, его контроле.

### Низкий уровень:

Представления о правилах безопасности нечеткие. Правила соблюдает с существенной помощью педагога. Затрудняется в передаче характера музыкального произведения в движении. Большинство основных хореографических упражнений выполняет неправильно. Неуверенно исполняет хорошо знакомые ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, нуждается в постоянном показе и контроле педагогом.

Формы подведения итогов: открытые занятия, отчет педагога

Взаимодействие с родителями: опрос или анкетирование.

### *Литература, используемая при реализации программы.*

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1993
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии.-СПб, 1996
3. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Каневская Л.Я и др. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. - М., 1987
4. Бекина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. -М 1983
5. Васильева Т.К. Секрет танца. - СПб, 2011
6. Васильева-Рождественская Н.В. Историко-бытовой танец. - М., 1987
7. Кечетжиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. - М, 1985
8. Кольцова М.М., Рузина М.С. Ребенок учится говорить: Пальчиковый игротренинг. - СПб, 1998
9. Короткое И.М. Подвижные игры детей. - М., 1987
10. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. - Ярославль, 2010
11. Морфо-функциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста./ под ред. М.В.Антроповой, М.М.Кольцовой. - М., 1983
12. Небезжанская Е.А. Игры-путешествия в октябратской группе: пособие для учителей. - И, 1981
13. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников - «ДТД», 1993
14. Нестьев И.В. Учитесь слушать музыку. - М., 1987
15. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. - М, 1988
16. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М., 1994
17. Тюрин Аверкий. Самомассаж. - СПб, Москва, Минска, Харьков, 1997
18. Шарманова С. Морское царство. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Учебное пособие./ род ред. А.И.Федорова. - Челябинск, 1996

19. Шебенко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие для средних педагогических заведений. - М., 1996
  20. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения III кл. // Физкультура в школе, №6, 1993
  21. Фирилева Ж.Е. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе. - Л., 1987, 2013
  22. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. - СПб, 1996
  23. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат для детей от 3 до 5 лет М., Сфера, 2011
  24. Красикова И.С. Осанка Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки СПб, Корона принт, 2012
  25. Буренина И.А.. Ритмическая мозаика 3, СПб, Музыкальная палитра, 2012
  26. Красикова И.С. Дыхательная гимнастика и массаж для детей с заболеваниями органов дыхания. СПб, Корона принт, 2014
  27. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. М., Гном и Д, 2012
  28. Физическое развитие для детей 5-7 лет (сост. Анисомова Т.Г., Савинова Е.Б.). Волгоград, 2011
- Учебная и методическая литература представлена в количестве 28 наименований, всего 28 экземпляров. Доля литературы, изданной за последние 5 лет составляет 32 %.

**ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД №7 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Красильникова Татьяна Николаевна, Заведующий  
30.08.2023 10:32(MSK), Сертификат 00E047C4DCD0A3A20CFA7984BF8B778A49