

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 38 Г. ТОМСКА

Принята  
на заседании педагогического совета  
Протокол №1  
От 28.08.2028 года



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Са-фи-дансе»

Возраст обучающихся 3- 7 лет. Срок реализации программы: 4 года



Авторы-составители  
Тимощенко И.В., Воскресенская И.А.  
инструкторы по физической культуре

г. Томск 2024 г.

## Содержание

<b>Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»</b>	
Пояснительная записка .....	3
Цель и задачи программы.....	7
Содержание программы .....	7
Планируемые результаты .....	10
<b>Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>	
Календарный учебный график, тематический план .....	11
Условия реализации программы .....	23
Формы аттестации .....	24
Оценочные материалы.....	25
Методические материалы	30
Список литературы.	34

## **1.Комплекс основных характеристик программ**

### **Пояснительная записка.**

Музыкально - ритмические движения, являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе. Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это танцевально-ритмическая гимнастика. Эффективность - в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением, но элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, с учётом возможностей и состояния здоровья детей, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях.

Актуальность программы состоит в том, что танцевально-ритмическая гимнастика как одно из средств физкультурно - спортивной направленности способствует укреплению здоровья детей и формированию культуры здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игротанцевика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что использование инновационных методик в работе с детьми создаёт необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, требуемый уровень выполнения заданий. Способствует развитию у детей мышечной силы, гибкости, выносливости и координации движений; чувства ритма, музыкального слуха, памяти и внимания; выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений. Дети легче запоминают и усваивают движения, повышается эмоциональный фон занятия. Всё это в комплексе даёт положительную динамику в развитии, воспитании и образовании детей уровня развития с учетом его индивидуальных, возрастных особенностей.

### **Здоровый образ жизни.**

Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном возрасте направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия. Танцевально-ритмическая гимнастика способствует укреплению здоровья детей и формированию культуры здорового образа жизни.

### **Представления о своем теле и физических возможностях, произвольность и координация движений.**

Развитие у детей представлений о своем теле и своих физических возможностях: произвольности действий и движений. Координация движений – овладение простыми двигательными навыками в условиях физических нагрузок. Это физическая активность, которая включает в себя одновременно два или более двигательных процессов. Работа по программе способствует развитию у детей мышечной силы, гибкости, выносливости и координации движений;

чувства ритма, музыкального слуха, памяти и внимания; выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

### **Движение и двигательная активность.**

Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка. Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что использование инновационных методик в работе с детьми создаёт необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, требуемый уровень выполнения заданий.

### **Подвижные игры, физкультура и спорт.**

Цель физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении - формирование здорового, жизнерадостного, физически развитого ребенка, который владеет доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывает желание заниматься спортом. Отличительные особенности программы заключаются в том, что в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игротитмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Программа «Са-фи –дансе» разработана с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

**Адресат программы** – дети в возрасте 3 - 7 лет, в т.ч. с ОВЗ (ТНР).

### **Возрастные особенности детей**

Возрастные особенности детей младшего возраста (3-4лет)

Ребенок трех-четырёх лет уверенно ходит, координирует движения рук и ног при ходьбе, воспроизводит разнообразные другие движения. Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опущенная голова) могут стать привычными, нарушается осанка. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. В период 3-4 лет диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машину),

поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом. У ребенка 3-3,5 лет взаимодействие сигнальных систем еще несовершенно. Уровень межанализаторных связей таков, что в момент выполнения упражнений дети порой не могут воспринимать словесные коррективы воспитателя. Более эффективным будет оказать ребенку непосредственную помощь: повернуть его корпус, руки, задавая правильную амплитуду движений, и т.д. На этом этапе важно гармонично сочетать непосредственные и словесные воздействия на детей. Стремление к самостоятельности формируется у младшего дошкольника в опыте сотрудничества со взрослыми. В совместной с ребенком деятельности взрослый помогает освоить новые способы и приемы действий, показывает пример поведения и отношения. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление малыша добиться лучшего результата. Он с удовольствием подражает действиям взрослого, видит во взрослых неиссякаемый источник новых игр, действий с предметами.

#### Возрастные особенности детей среднего возраста (4-5 лет)

Возраст от четырех до пяти лет – это средний дошкольный период. Он является очень важным этапом в жизни ребенка. Это период интенсивного развития и роста детского организма. На данном этапе существенно меняется характер ребенка, активно совершенствуются познавательные и коммуникативные способности. Существуют специфические возрастные особенности детей 4–5 лет по ФГОС, которые просто необходимо знать родителям, чтобы развитие и воспитание дошкольника было гармоничным. А это значит, что малыш по мере взросления всегда найдет общий язык со своими сверстниками.

Физические возможности ребенка значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся все более уверенными. При этом сохраняется постоянная необходимость движения. Активно развивается моторика, в целом средний дошкольник становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими. Нужно отметить, что возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной. Это связано с тем, что мышцы в данный период растут хоть и быстро, но неравномерно, поэтому ребенок быстро устает. Следовательно, малышам необходимо давать время для отдыха. Что касается темпов физического развития, то с 4 до 6 лет они существенно не меняются. В среднем ребенок подрастает за год на 5–7 см и набирает 1,5–2 кг веса. Происходят рост и развитие всех органов и систем детского организма.

#### Возрастные особенности детей старшего возраста (5-6 лет)

Ребенок 5-6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей. В 5-6 лет дошкольники совершают положительный нравственный выбор (преимущественно в воображаемом плане). Чаще начинают употреблять и более точный словарь для обозначения моральных понятий - вежливый, честный, заботливый и др.

В этом возрасте в поведении дошкольников формируется возможность саморегуляции, т. е. дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т. п.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения. Ребенок эмоционально переживает не только оценку его поведения другими, но и соблюдение им самим норм и правил, соответствие его поведения своим морально-нравственным представлениям. Однако соблюдение норм (дружно играть, делиться игрушками, контролировать агрессию и т. д.), как правило, в этом возрасте возможно лишь во взаимодействии с теми, кто наиболее симпатичен, с друзьями.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребенка о себе; оценки и мнение товарищей становятся для них существенными. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребенка в игре («С ним интересно играть» и т. п.) или его положительными качествами («Она

хорошая», «Он не дерётся» и т. п.). Общение детей становится менее ситуативным. Они охотно рассказывают о том, что с ними произошло: где были, что видели и т. д. Дети внимательно слушают друг друга, эмоционально сопереживают рассказам друзей

**Возрастные особенности детей подготовительной группы (6 - 7 лет)**

Старший дошкольный возраст является очень важным возрастом в развитии познавательной сферы ребенка, интеллектуальной и личностной. Его можно назвать базовым возрастом, когда в ребенке закладываются многие личностные качества, формируется образ «Я». Ведущая потребность в этом возрасте – потребность в общении и творческая активность. Дети способны фантазировать произвольно, заранее до начала деятельности планируя процесс воплощения замысла.

Целенаправленное развитие воображения у детей сначала происходит под влиянием взрослых, которые побуждают их произвольно создавать образы, затем дети самостоятельно представляют замыслы и план по их реализации: в коллективных играх, продуктивных видах деятельности. В изобразительном творчестве дети создают фантастические образы сначала с помощью элементарных приемов - изменяя цвет или изображая необычное взаиморасположение объектов. Такие образы бедны по содержанию и, как правило, невыразительны. Постепенно рисунки приобретают конкретную содержательность.

У старших дошкольников образы в рисунках становятся все более оригинальными. Освоение приемов и средств создания образов приводит к тому, что и сами образы становятся разнообразнее, богаче. Сохраняя конкретный, наглядный характер, они приобретают обобщенность, отражая типическое в объекте. Образы воображения у ребенка становятся все более эмоциональными, пронизанными эстетическими, познавательными чувствами, личностным смыслом.

### **Особенности развития детей с ОВЗ (ТНР)**

У дошкольников с нарушением речи, наблюдается отставание в развитии двигательных, речедвигательных, психических процессов. Страдают общая и мелкая моторика, координация движений, снижена продуктивность в выполнении физических упражнений. Развитие детей отличается неустойчивым вниманием, не способностью к переключению, низким уровнем словесно-логического мышления, психической истощаемостью, низкой познавательной, речевой и эмоциональной активностью, недостаточно развито воображение.

### **Объем и срок освоения программы.**

Программа создана для детей 3 - 7 лет и рассчитана на 4 года. Общее количество учебных часов в один учебный год: 36. Объем определяется содержанием и прогнозируемыми результатами программы.

**Форма обучения** – очная.

**Организационная форма** – групповая работа в разновозрастном составе.

**Режим занятия** – один раз в неделю, периодичность с сентября по май включительно; продолжительность 20 минут.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Организационные:

Набор детей осуществляется без предварительного тестирования. Группа формируется в соответствии с возрастом детей и с учебным планом.

Состав группы: постоянный.

Методические:

1. Структура программы предполагает постепенное расширение и развитие умений и навыков детей, их более глубокое освоение путем последовательного прохождения по годам развития с учетом возрастных и психологических особенностей детей.
2. Использование разных педагогических методов и приемов, смена видов деятельности, использование музыкально-ритмических игр.
3. Использование личностно-ориентированного подхода, учет индивидуальных и возрастных особенностей детей.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность.**

В неделю	1	Длительность занятия – 20 минут Количество занятий рассчитано с учетом новогодних каникул и других государственных праздников.
В месяц	4	
В год	36	

## Цель и задачи программы.

**Цель программы** - содействие всестороннему развитию личности дошкольника, средствами танцевально-игровой гимнастики.

### Основные задачи.

1. Укрепление здоровья:

-способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

-формировать правильную осанку;

-содействовать профилактике плоскостопия;

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

-развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;

-содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания;

-формировать навыки выразительности, пластичности, и изящества;

-развивать ручную умелость и мелкую моторику.

3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:

-развивать мышление, воображение;

-формировать навыки самостоятельного выражения, раскрепощённости и творчества в движениях;

-развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества;

## Содержание программы.

### Учебный план

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Примечания
1.	<b>Игроритмика</b>	в течение года	
	1.1 Специальные упражнения для согласования движений с музыкой		
2.	<b>Игrogимнастика</b>	10	
	2.1 Строевые упражнения	на каждом занятии	
	2.2 Общеразвивающие упражнения	на каждом занятии	
	Упражнения без предметов	5	
	Упражнения с предметами	3	
	2.3 Упражнения на расслабление мышц	на каждом занятии	
	2.4 Дыхательные упражнения	на каждом занятии	
	2.5 Упражнения на укрепление осанки	на каждом занятии	
	2.6 Акробатические упражнения	2	
3.	<b>Игротанцы</b>	в течение года	
	3.1 Хореографические упражнения	на каждом занятии	
	3.2 Танцевальные шаги	на каждом занятии	

	3.3 Ритмические танцы	на каждом занятии	
4.	<b>Танцевально-ритмическая гимнастика</b>	20	
5.	<b>Игропластика</b>	в течение года	
6.	<b>Пальчиковая гимнастика</b>	в течение года	
7.	<b>Игровой самомассаж</b>	в течение года	
8.	<b>Музыкально-подвижные игры</b>	в течение года	
9.	<b>Игры-путешествия</b>	6	
10.	<b>Креативная гимнастика</b>	по плану занятий	
10.1	<b>Музыкально-творческие игры</b>		
10.2	<b>Специальные занятия</b>		
	<b>Итого</b>	36	

При распределении разделов программы по годам обучения учитываются основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности ребенка от 3 до 7 лет. Занятия по танцевально-игровой гимнастике проводится один раз в неделю из расчета 36 часов в год .

Если группа детей начинает заниматься музыкально-ритмической гимнастикой с более позднего возраста, то целесообразно пройти материал программы первого года обучения, но в более короткие сроки.

Целостный процесс обучения гимнастике можно условно разделить на три этапа:

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



начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

Занятия с использованием программы «Са-Фи-Дансе» делятся на несколько видов:

- **Обучающие занятия.** На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На одно занятие может быть введено не более 2-3 комбинаций.
- **Закрепляющие занятия.** Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе со мной. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы моего помощника.
- **Итоговые занятия.** Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.
- **Импровизационная работа.** На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на заданную тему. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

Приведенная ниже используемая последовательность творческих заданий способствует творческому развитию детей.

- На первом этапе предлагаем детям создать музыкально-игровые образы в однотипных движениях отдельных персонажей (повадки и танцы задорных чижей, музыка Я. Дубравина; танцы веселых лягушат, музыка Ю.Литовко и т.д.).
- На втором этапе задания усложняют - развитие музыкально-игровых образов в действиях отдельных персонажей ("Ворон", русская народная прибаутка; "Всею, Надюша, расскажи", белорусская народная песня; "Сапожник", чешская народная песня и т.д.), передача характера музыки в различных танцевальных жанрах (полька, вальс, галоп).
- На третьем этапе детям предлагают передать в игре взаимосвязь нескольких персонажей ("Котик и козлик", музыка Е. Тиличеевой; "К нам гости пришли", музыка Ан. Александрова; "У медведя во бору", русская народная мелодия и т.д.), найти элементы национальных танцев (русский, украинский, белорусский, литовский и др.).
- На четвертом этапе дети выполняют наиболее сложные задания: самостоятельно придумать композицию музыкальной игры или танца ("На мосточке", музыка А.Филипенко; "Жили у бабуши", русская народная песня; "Кто построил дом?", музыка Е.Тиличеевой и т.д.).

Используя все виды данной программы обязательно учитываем возрастные и индивидуальные особенности детей, а также их склонности и интересы. Но полного успеха можно добиться, только если в данном направлении активно участвуют родители и коллеги, которые также заинтересованы в всестороннем развитии детей. А оно предполагает и формирование творческих способностей средствами музыкально-ритмических движений.

Разделы программы «СА-Фи-Дансе»:

- «Игроритмика» (основа для развития чувства ритма и двигательных способностей детей) - в данный раздел включены специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.
- «Игрогимнастика» (основа для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков) – в раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, упражнения на укрепление осанки, на расслабление мышц, дыхательные упражнения.
- «Игротанцы»(направлены на формирование у детей танцевальных движений) – в раздел входят танцевальные шаги, различные танцевальные формы(современный, ритмический, народный, бальный танцы),элементы хореографических упражнений.
- «Танцевально-ритмическая гимнастика» (физические упражнения, используемые в данном разделе оказывают определенное воздействие на детей, решаются конкретные задачи данной

программы) - представлена образно-танцевальными композициями, которые имеют целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Все композиции объединяются в комплексы упражнений

- «Игропластика» (основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости детей) – в разделе используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.
- «Пальчиковая гимнастика» (основа для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук) –
- «Игровой самомассаж» (основа закаливания и оздоровления детского организма) - упражнения
- «Музыкально-подвижные игры» - используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.
- «Игры-путешествия» (или сюжетные занятия) (основа для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее)– включают все виды подвижной деятельности.
- «Креативная гимнастика» (создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности) – в раздел включены нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры.

### **Планируемые результаты.**

- Первый год обучения ( 2-я младшая группа). По прошествии первого года обучения дети получают следующие знания, умения, навыки. Знают назначение спортивного зала и правила поведения в нем. Умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу. Умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Овладевают навыками ритмической ходьбы. Умеют хлопать и топтать в такт музыки. Умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений и т.д.).
- Второй год обучения (средняя группа). После второго года обучения занимающиеся дети знают о назначении отдельных упражнений хореографии. Желают двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок; ставить ногу на носок и на пятку. Умеют выполнять танцевальные движения: прямой галоп, пружинка, подскоки, кружение по одному и в парах. Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Умеют выполнять простейшие двигательные задания (творческие игры, специальные задания), используют разнообразные движения в импровизации под музыку этого года обучения.
- Третий год обучения (старшая группа). По окончании третьего года обучения занимающиеся дети выразительно, свободно, самостоятельно двигаются под музыку. Умеют точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеобразовательных и танцевальных упражнениях. Выполняют танцевальные движения: поочередное выбрасывание ног вперёд в прыжке; приставной шаг с приседанием, с продвижением вперёд, кружение; приседание с выставлением ноги вперёд; шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперёд. Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку этого года обучения.

- Четвертый год обучения (подготовительная группа). После четвертого года обучения занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр. Умеют выполнять самостоятельно специальные упражнения для согласования движения с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку. Выполняют танцевальные движения, как шаг с притопом, приставной шаг с приседанием, пружинящий шаг, боковой галоп, переменный шаг; выразительно и ритмично исполняют танцы, движения с предметами (шарами, обручами, цветами). Выразительно исполняют движения под музыку, могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми. Дети уже способны к импровизации с использованием разнообразных движений.

## 2.Комплекс организационно – педагогических условий Календарный учебный график

	Кол-во уч. недель	Кол-во уч. дней	Продолжительность каникул	Дата начала и окончания учебных периодов
<i>Вторая младшая группа (3-4 лет)</i>	36	36	01.01.2025 – 08.01.2025	01.09.2024 – 31.12.2024 09.01.2025 – 31.05.2025
<i>Средняя группа (4-5 лет)</i>	36	36	01.01.2025 – 08.01.2025	01.09.2024 – 31.12.2024 09.01.2025 – 31.05.2025
<i>Старшая группа (5-6 лет)</i>	36	36	01.01.2025 – 08.01.2025	01.09.2024 – 31.12.2024 09.01.2025 – 31.05.2025
<i>Подготовительная группа (6 – 7 лет)</i>	36	36	01.01.2025 – 08.01.2025	01.09.2024 – 31.12.2024 09.01.2025 – 31.05.2025

### Календарно - тематическое планирование. Первый год обучения.

	№ п/п	Тема занятия	Задачи	Кол-во часов
сентябрь	1	1 занятие	Построение врассыпную. Хлопки в такт музыки.	1
	2	2 занятие	Построение врассыпную. Передвижение в сцеплении за руки «гусеница».	1
	3	3 занятие	Построение в шеренгу «солдатики» Танцевальные шаги: шаг с носка на носок.	1
	4	4 занятие	Построение врассыпную. Музыкально – подвижная игра «Нитка – иголка»	1
<b>Итого:</b>				4
октябрь	5	5 занятие	Построение в круг. Танцевальные шаги: пружинные полуприседы.	1
	6	6 занятие	Построение в шеренгу «солдатики» Хлопки в такт музыки	1
	7	7 занятие	Построение врассыпную Хореографические упражнения: Стойка руки на пояс и за спину, полуприседы, подъемы на носки.	1
	8	8 занятие	Построение в круг, передвижение по кругу в различных направлениях. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные.	1

<b>Итого:</b>				4
ноябрь	9	9 занятие	Построение в шеренгу. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком.	1
	10	10 занятие	Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях. Танцевально-ритмическая гимнастика, упражнения с погремушками.	1
	11	11 занятие	Построение в шеренгу «солдатики» Танцевальные шаги: шаг с носка на носок.	1
	12	12 занятие	Построение врассыпную. Имитационно-образные упражнения на осанку: лежа на спине и стоя «палочка», «столбик».	1
<b>Итого:</b>				4
декабрь	13	13 занятие	Построение в круг. Комбинация в образно-двигательных действиях: группировка лежа на спине («качалочка»)	1
	14	14 занятие	Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях. Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»	1
	15	15 занятие	Построение в шеренгу «солдатики». Креативная гимнастика: Творческая игра «Кто Я?». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1
	16	16 занятие	Сюжетное занятие «На лесной опушке» (путешествие в лес)закрепить изученный материал по танцевально-ритмической гимнастике.	1
<b>Итого:</b>				4
январь	17	17 занятие	Построение в круг, передвижение по кругу за педагогом под музыку «Польки». Музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!»	1
	18	18 занятие	Построение в круг. Танцевальные шаги: комбинация из танцевальных шагов.	1
	19	19 занятие	Построение врассыпную. Танцевальные шаги: приставные шаги в сторону, шаг с небольшим подскоком.	1
	20	20 занятие	Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях. Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта.	1
<b>Итого:</b>				4
февраль	21	21 занятие	Построение врассыпную. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком.	1
	22	22 занятие	Построение в круг. Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо». Игропластика: специальные упражнения для развития силы мышц.	1
	23	23 занятие	Построение в шеренгу «солдатики».	1

			Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»	
	24	24 занятие	Сюжетное занятие: «Путешествие в морское царство»закрепить изученный материал по танцевально-ритмической гимнастике.	1
<b>Итого:</b>				4
март	25	25 занятие	Построение врассыпную. Хлопки в такт музыки.	1
	26	26 занятие	Построение врассыпную. Передвижение в сцеплении за руки «гусеница».	1
	27	27 занятие	Построение в шеренгу «солдатики» Танцевальные шаги: шаг с носка на носок.	1
	28	28 занятие	Построение врассыпную. Музыкально – подвижная игра «Нитка – иголка»	1
<b>Итого:</b>				4
апрель	29	29 занятие	Построение в шеренгу или круг по распоряжению. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Песня муренки». Пальчиковая гимнастика.	1
	30	30 занятие	Построение в шеренгу. Игрогимнастика: различие динамики звука. Танцевальные шаги: приставные шаги в сторону, шаг с небольшим подскоком.	1
	31	31 занятие	Построение врассыпную. Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на дыхание: «насос».	1
	32	32 занятие	Построение врассыпную. Ритмический танец: «Мы пойдем сначала вправо». Музыкально-подвижная игра: «Мы веселые ребята».	1
<b>Итого</b>				4
май	33	33 занятие	Построение врассыпную. Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» Музыкально-подвижная игра: «Совушка».	1
	34	34 занятие	Построение в круг. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Песня муренки». Игропластика: комплексы упражнений на силу мышц разгибателей спины и брюшного пресса.	1
	35	35 занятие	Построение врассыпную. Игроритмика: выполнение ОРУ под музыку. Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую». Пальчиковая гимнастика: игры пальчиками «Игра на рояле».	1
	36	36 занятие	Сюжетное занятие «Поход в зоопарк»закрепить изученный материал по танцевально-ритмической гимнастике.	1
<b>Итого:</b>				4
<b>Всего в год:</b>				36

### Второй год обучения.

	№ п/п	Тема занятия	Задачи	Кол-во часов
сентябрь	1	1 занятие	Построение в шеренгу. Хлопки в такт музыки.	1
	2	2 занятие	Построение в рассыпную. Передвижение в сцеплении за руки «гусеница». Танцевальные шаги: шаг с носка на носок.	1
	3	3 занятие	Построение в шеренгу «солдатики» Пружинные полуприседы.	1
	4	4 занятие	Перестроение из одной шеренги в несколько Хореографические упражнения: свободные, плавные движения руками.	1
<b>Итого:</b>				4
октябрь	5	5 занятие	Построение в шеренгу, круг. Танцевальные шаги: пружинные полуприседы.	1
	6	6 занятие	Построение в шеренгу «солдатики» Хлопки в такт музыки	1
	7	7 занятие	Перестроение из одной шеренги в несколько Танцевальные шаги: полуприсед на одной ноге, другую – вперед на пятку.	1
	8	8 занятие	Построение в шеренгу, передвижение по кругу в различных направлениях. Ритмический танец «Танец сидя»	1
<b>Итого:</b>				4
ноябрь	9	9 занятие	Построение в шеренгу, круг. Танцевальные шаги: приставные шаги в сторону, шаг с небольшим подскоком.	1
	10	10 занятие	Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях. Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»	1
	11	11 занятие	Перестроение из одной шеренги в несколько Ритмический танец «Кузнечик».	1
	12	12 занятие	Построение в рассыпную. Хореографические движения: полуприседы, подъемы на носки.	1
<b>Итого:</b>				4
декабрь	13	13 занятие	Построение в круг. Акробатические упражнения: комбинация в образно-Двигательных действиях.	1
	14	14 занятие	Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях. Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»	1
	15	15 занятие	Перестроение из одной шеренги в несколько Ритмический танец «Кузнечик».	1
	16	16 занятие	Сюжетное занятие «Космическое путешествие», закрепить изученный материал по танцевально-ритмической гимнастике.	1

<b>Итого:</b>				4
январь	17	17 занятие	Строевые упражнения: музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!» Танцевально-ритмическая гимнастика: «На крутом берегу».	1
	18	18 занятие	Построение в круг. Танцевальные шаги: комбинация из танцевальных шагов.	1
	19	19 занятие	Построение в круг. Танцевальные шаги: приставные шаги в сторону, шаг с небольшим подскоком.	1
	20	20 занятие	Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях. Танцевальные шаги: композиция из танцевальных шагов, сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком.	1
<b>Итого:</b>				4
февраль	21	21 занятие	Построение в рассыпную. Ритмический танец: «Галоп шестерками»	1
	22	22 занятие	Построение в круг. Ритмический танец: «Галоп шестерками» Игропластика: специальные упражнения для развития силы мышц.	1
	23	23 занятие	Построение в круг. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Песня муренки».	1
	24	24 занятие	Сюжетное занятие: «Путешествие в морское царство» закрепить изученный материал по танцевально-ритмической гимнастике.	1
<b>Итого:</b>				4
март	25	25 занятие	Построение в рассыпную. Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»	1
	26	26 занятие	Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. Игροгимнастика: различие динамики звука. Ритмический танец: «Танец утят»( французская-народная песня).	1
	27	27 занятие	Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. Танцевально-ритмическая гимнастика: упражнение «Хоровод».	1
	28	28 занятие	Построение в круг, передвижение по кругу. Ритмический танец: «Танец утят»( французская-народная песня).	1
<b>Итого:</b>				4
апрель	29	29 занятие	Построение в шеренгу и колонну по распоряжению. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Песня муренки». Пальчиковая гимнастика.	1
	30	30 занятие	Построение в шеренгу и колонну по распоряжению. Игροгимнастика: различие динамики звука. Танцевальные шаги: приставные шаги в сторону,	1

			шаг с небольшим подскоком.	
	31	31 занятие	Построение врассыпную. Передвижение в сцеплении за руки «гусеница». Танцевальные шаги: шаг с носка на носок.	1
	32	32 занятие	Построение врассыпную. Ритмический танец: «Мы пойдем сначала вправо». Музыкально-подвижная игра: «Мы веселые ребята».	1
<b>Итого</b>				4
май	33	33 занятие	Построение врассыпную. Ритмический танец: «Мы пойдем сначала вправо». Музыкально-подвижная игра: «Совушка».	1
	34	34 занятие	Построение в круг. Ритмический танец: «Каравай». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Я танцую» Игропластика: комплексы упражнений на силу мышц разгибателей спины и брюшного пресса.	1
	35	35 занятие	Построение врассыпную. Игроритмика: выполнение ОРУ под музыку. Ритмический танец: «Лавота».	1
	36	36 занятие	Сюжетное занятие «Лесные приключения» закрепить изученный материал по танцевально-ритмической гимнастике.	1
<b>Итого:</b>				4
<b>Всего в год:</b>				36

### Третий год обучения.

	№ п/п	Тема занятия	Задачи	Кол-во часов
сентябрь	1	1 занятие	Построение в шеренгу и колонну. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону.	1
	2	2 занятие	Передвижение в обход, шагом и бегом «змейкой» Ритмический танец «Полька - хлопушка»	1
	3	3 занятие	Передвижение в обход, шагом и бегом «змейкой» Игроритмика: шаги на каждый счет и через счет. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону	1
	4	4 занятие	Сюжетное занятие «Космическое путешествие на марс» закрепить изученный материал по танцевально-ритмической гимнастике.	1
<b>Итого:</b>				4
октябрь	5	5 занятие	Передвижение в обход, шагом и бегом. Повороты переступанием по распоряжению. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Часики»	1
	6	6 занятие	Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению. Игроритмика: на первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет-пауза. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Часики»	1
	7	7 занятие	Построение врассыпную. Игроритмика: на первый счет – притоп, на второй, третий, четвертый – пауза. Ритмический танец: полька «Старый жук»	1



	8	8 занятие	Построение врассыпную. Игроритмика: на первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет-пауза, на первый счет – притоп, на второй, третий, четвертый – пауза. Ритмический танец: полька «Старый жук»	1
<b>Итого:</b>				4
ноябрь	9	9 занятие	Построение в шеренгу и колонну. Танцевальные шаги: сочетание приставных и скрестных шагов в сторону. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Карусельные лошадки»	1
	10	10 занятие	Бег по кругу и ориентирам («змейкой»). Танцевальные шаги: сочетание приставных и скрестных шагов в сторону. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Часики»	1
	11	11 занятие	Построение в круг. Танцевальные шаги: мягкий высокий шаг на носках. Повороты на 360 градусов на шагах. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Песня короля».	1
	12	12 занятие	Сюжетное занятие «На выручку карусельных лошадок» закрепить изученный материал по танцевально-ритмической гимнастике.	1
<b>Итого:</b>				4
декабрь	13	13 занятие	Построение в круг. Игроритмика: на каждый счет занимающиеся по очереди хлопают в ладоши. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Песня короля».	1
	14	14 занятие	Передвижение шагом и бегом. Построение в круг. Ритмический танец: « Большая стирка»	1
	15	15 занятие	Передвижение шагом и бегом. Построение в круг. Игроритмика: на воспроизведение динамики звука. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Карусельные лошадки», «Часики»	1
	16	16 занятие	Построение в шеренгу. Игроритмика: выполнение различных простых движений руками в различном темпе. Танцевальные шаги: комбинация на изученных танцевальных шагах. Танцевально-ритмическая гимнастика: « Воробьиная дискотека»	1
<b>Итого:</b>				4
январь	17	17 занятие	Построение в шеренгу, сцепление за руки. Игроритмика: выполнение различных простых движений руками в различном темпе. Танцевально-ритмическая гимнастика: « Воробьиная дискотека»	1
	18	18 занятие	Построение в шеренгу, сцепление за руки. Танцевальные шаги: комбинация на изученных танцевальных шагах. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Песня короля».	1

	19	19 занятие	Построение врассыпную. Акробатические упражнения: группировка в положении лежа, сидя. Ритмический танец: «Большая стирка»	1
	20	20 занятие	Сюжетное занятие «Путешествие в кукляндию»закрепить изученный материал по танцевально-ритмической гимнастике.	1
			<b>Итого:</b>	4
февраль	21	21 занятие	Передвижение шагом и бегом. Построение в круг. Танцевальные шаги: прыжки с ноги на ногу, другую –сгибая назад, тоже с поворотом на 360 градусов. Ритмический танец: «Большая прогулка».	1
	22	22 занятие	Построение в шеренгу, сцепление за руки. Игроритмика: выполнение различных простых движений руками в различном темпе. Ритмический танец: «Большая прогулка».	1
	23	23 занятие	Построение в шеренгу, сцепление за руки. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Ну, погоди!»	1
	24	24 занятие	Построение в круг. Игроритмика: выполнение различных простых движений руками в различном темпе. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Ну, погоди!»	1
			<b>Итого:</b>	4
март	25	25 занятие	Построение в круг. Игроритмика: выполнение различных простых движений руками в различном темпе. Акробатические упражнения: группировка в положении лежа, сидя. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Ну, погоди!»	1
	26	26 занятие	Построение врассыпную. Танцевальные шаги: комбинация на изученных танцевальных шагах. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Карусельные лошадки», «Часики». Креативная гимнастика: « Выставка картин».	1
	27	27 занятие	Построение в круг. Ритмический танец «Полька - хлопушка»	1
	28	28 занятие	Построение в шеренгу, сцепление за руки. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Песня короля».	1
			<b>Итого:</b>	4
апрель	29	29 занятие	Построение врассыпную. Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка»	1
	30	30 занятие	Построение в шеренгу. Повороты налево, направо по рапоряжению. Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону, шаг с подскоком.	1

			Ритмический танец: «Полька» ( музыка «Йоксуполька»)	
	31	31 занятие	Построения в шеренгу и колонну по сигналу. Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Ритмический танец: «Полька» ( музыка «Йоксуполька») Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка»	1
	32	32 занятие	Построение в шеренгу. Повороты налево, направо по распоряжению. Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Всадник» - упражнения сидя на стуле (песня Ю.Мориц)	1
			<b>Итого:</b>	4
май	33	33 занятие	Построение в шеренгу. Повороты налево, направо по распоряжению. Игроритмика: сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка», «Всадник» - упражнения сидя на стуле (песня Ю.Мориц)	1
	34	34 занятие	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. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Ванечка – пастух».	1
	35	35 занятие	Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам Танцевальные шаги: пружинистые движения ногами на полуприседе. «Кик» - движение. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Ванечка – пастух».	1
	36	36 занятие	Сюжетное занятие: «Путешествие в спортландию»закрепить изученный материал по танцевально-ритмической гимнастике.	1
			<b>Итого:</b>	4
			<b>Всего в год:</b>	36

#### Четвертый год обучения.

	№ п/п	Тема занятия	Задачи	Кол-во часов
сентябрь	1	1 занятие	Перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Четыре таракана и сверчок»	1
	2	2 занятие	Перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам.	1

			Танцевальные шаги: пружинистые движения ногами на полуприседе. «Кик» - движение. Ритмический танец: «Макарена» ( на одноименную музыку).	
	3	3 занятие	Построение в круг. Игроритмика: выполнение ходьбы по кругу на каждый счет и через счет. Ритмический танец: «Макарена» ( на одноименную музыку).	1
	4	4 занятие	Перестроение из одной шеренги в несколько. Игроритмика: выполнение ходьбы по кругу на каждый счет и через счет. Ритмический танец: «Русский хоровод»	1
			<b>Итого:</b>	4
октябрь	5	5 занятие	Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам Игроритмика: выполнение бега по кругу на каждый счет и через счет. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Облака»	1
	6	6 занятие	Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам Танцевально-ритмическая гимнастика: «Облака». Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях.	1
	7	7 занятие	Построение в круг. Танцевальные шаги: комбинации на изученных танцевальных шагах. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Бег по кругу»	1
	8	8 занятие	Сюжетное занятие «Цветик семицветик»закрепить изученный материал по танцевально-ритмической гимнастике.	1
			<b>Итого:</b>	4
ноябрь	9	9 занятие	Построение в шеренгу по звуковому сигналу, повороты направо, налево по распоряжению. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Бег по кругу» Танец «кик»	1
	10	10 занятие	Построение в шеренгу. Ритмический танец: «Давай танцуй» Танцевально-ритмическая гимнастика: «Бег по кругу»	1
	11	11 занятие	Построение в круг. Ритмический танец: «Давай танцуй» Танцевально-ритмическая гимнастика: «Ванечка – пастух». Игровой самомассаж.	1
	12	12 занятие	Построение в шеренгу, колонну и круг по звуковому сигналу. Музыкально-подвижная игра для закрепления навыка построения в шеренгу, колонну, круг. Танец «кик»	1

			<b>Итого:</b>	4
декабрь	13	13 занятие	Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Музыкально-подвижная игра: «К своим флажкам» Танцевально-ритмическая гимнастика: «Облака»	1
	14	14 занятие	Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам Музыкально-подвижная игра: «К своим флажкам» Танцевально-ритмическая гимнастика: «Приходи, сказка»	1
	15	15 занятие	Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Ритмический танец: «Артековская полька» (музыка-любая полька)	1
	16	16 занятие	Сюжетное занятие «Клуб веселых человечков» совершенствовать занимающихся в выполнении изученных танцевальных композиций.	1
			<b>Итого:</b>	4
январь	17	17 занятие	Построение в шеренгу, колонну и круг по звуковому сигналу. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Черный кот»(песня «Черного кота» Ю.Этин.) Игропластика: упражнения для развития мышечной силы.	1
	18	18 занятие	Построение в круг. Ритмический танец: «Макарена» ( на одноименную музыку). Танцевально-ритмическая гимнастика: «Черный кот»(песня «Черного кота» Ю.Этин.)	1
	19	19 занятие	Построение в круг. Игроритмика: выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно. Ритмический танец: «Давай танцуй» Танцевально-ритмическая гимнастика: «Бег по кругу»	1
	20	20 занятие	Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Музыкально-подвижная игра «Музыкальные змейки» Танцевально-ритмическая гимнастика: «Бег по кругу», «Ванечка-пастух», «Облака», «Всадник». Игровой массаж: поглаживание и растирание отдельных частей тела.	1
			<b>Итого:</b>	4
февраль	21	21 занятие	Построение по кругу в парах Ритмический танец: «Давай танцуй»	1
	22	22 занятие	Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях Ритмический танец: «Танец с хлопками»	1

	23	23 занятие	Построение в круг. Игроритмика: сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Ритмический танец: «Танец с хлопками»	1
	24	24 занятие	Сюжетное занятие «Приходи сказка» повторить изученный материал по танцевально-ритмической гимнастике.	1
			<b>Итого:</b>	4
март	25	25 занятие	Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте переступанием. Музыкально-подвижная игра по ритмике на различие силы звука «Круг и кружочки» Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш» ( «Военный марш» Г. Свиридов).	1
	26	26 занятие	Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте переступанием. Танцевальные шаги: нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш»( «Военный марш» Г. Свиридов). Ритмический танец: «Полька» ( музыка «Йоксуполька»)	1
	27	27 занятие	Построение по кругу в парах Танцевальные шаги: нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с флажками» (песня «Настоящий друг» - Б. Савельев	1
	28	28 занятие	Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте переступанием Ритмический танец: «Танец с хлопками» Музыкально-подвижная игра по ритмике на различие силы звука «Круг и кружочки»	1
			<b>Итого:</b>	4
апрель	29	29 занятие	Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам Танцевальные шаги: комбинации на изученных Танцевально-ритмическая гимнастика : «Три поросенка» ( «Ни кола , ни двора» поет Клара Румянова). Игропластика: комплекс упражнений.	1
	30	30 занятие	Строевые упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Музыкально-подвижная игра: «День и ночь» Танцевально-ритмическая гимнастика: «Упражнения с мячами»( «Песня Рыжехвостенькой» - В.Шаинский)	1
	31	31 занятие	Построение по кругу в парах Танцевально-ритмическая гимнастика: «Упражнения с мячами»( «Песня Рыжехвостенькой» - В.Шаинский) Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях	1

	32	32 занятие	Построение в круг. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Упражнение с обручем»( песня «Неприятность эту мы переживем» Б.Савельев) Музыкально-подвижная игра «Горелки»	1
			<b>Итого:</b>	4
май	33	33 занятие	Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении Танцевально-ритмическая гимнастика: «Песня муренки». Игровой самомассаж.	1
	34	34 занятие	Строевые упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Упражнения с мячами»( «Песня Рыжехвостенькой» - В.Шаинский) Креативная гимнастика: «Повторяй за мной»	1
	35	35 занятие	Перестроение из одной шеренги в несколько. Игроритмика: выполнение ходьбы по кругу на каждый счет и через счет. Ритмический танец: «Русский хоровод»	1
	36	36 занятие	Сюжетное занятие «Спортивный фестиваль» закрепить изученный материал по танцевально-ритмической гимнастике.	1
			<b>Итого:</b>	4
			<b>Всего в год:</b>	36

### Условия реализации программы

Для реализации данной программы в МАДОУ № 38 имеются все необходимые условия, отвечающие современным санитарно-гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям.

#### Материально-техническое обеспечение:

- Музыкальный зал с ковровым покрытием
- Спортивный зал с безопасным покрытием
- Предметы, для выполнения различных упражнений и танцев: кубики, обручи, мячи, скакалки, ленточки, гимнастические скамейки, флажки
- Гимнастические коврики
- Музыкальный центр
- Ноутбук

#### Информационное обеспечение:

- Методические пособия и специальная литература по данному предмету.
- Специально подобранная фонотека

#### Кадровое обеспечение

- Педагог дополнительного образования

### Формы аттестации

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики в целях отслеживания эффективности.

#### Методы проведения педагогической диагностики

**Малоформализованные методы:** наблюдение

Педагогическая диагностика проводится два раза в год (сентябрь, май).

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

видеозапись, журнал посещаемости, отзыв детей и родителей.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** диагностическая карта, открытое занятие, концерт, праздник.



**Оценочные материалы.**

**Диагностические таблицы освоения детьми дополнительной образовательной программы физкультурно-оздоровительной направленности «СА-ФИ-ДАНСЕ» для младшей группы (3-4 года).**

№	Фамилия, имя ребенка	Знает назначение спортивного зала и правила поведения в нем	Умеет ориентироваться в зале, строиться в шеренгу	Умеет выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку	Овладевает навыками ритмической ходьбы	Умеет хлопать и топтать в такт музыки	Умеет в музыкально-подвижной игре представить различные образы

**Диагностические таблицы освоения детьми дополнительной образовательной программы физкультурно-оздоровительной направленности «СА-ФИ-ДАНСЕ» для средней группы (4-5 лет).**

№	Фамилия, имя ребенка	Умеет выполнять простейшие построения и перестроения	Умеет исполнять ритмические, балльные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку	Умеет ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок	Знает основные танцевальные позиции рук и ног	Умеет выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения	Знать назначение отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики

**Диагностические таблицы освоения детьми дополнительной образовательной программы физкультурно-оздоровительной направленности «СА-ФИ-ДАНСЕ» для старшей группы (5-6 лет).**

<b>№</b>	<b>Фамилия, имя ребенка</b>	Знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами	Владет навыками по различным видам передвижений по залу и приобретает определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях	Может передавать характер музыкального произведения в движении	Владет основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения	Умеет исполнять ритмические и балльные танцы и комплексы упражнений под музыку, а так же двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения

**Диагностические таблицы освоения детьми дополнительной образовательной программы физкультурно-оздоровительной направленности «СА-ФИ-ДАНСЕ» для подготовительной группы (6-7 лет).**

<b>№</b>	<b>Фамилия, имя ребенка</b>	Знает правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями	Может хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр	Умеет выполнять специальные упражнения для согласования движения с музыкой	Владеет основой хореографических упражнений данного года обучения	Умеет исполнять ритмические, балльные танцы и комплексы упражнений	Умеет в исполнять двигательные движения по креативной гимнастике этого года обучения

## **Результаты освоения программы.**

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

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

**Осваивает программу:** исполняет ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, и двигательные задания по креативной гимнастике; владеет навыками ритмической ходьбы, умеют выполнять простейшие построения и перестроения; умеет хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах; хорошо ориентируется в зале при проведении музыкально – подвижных игр и умеют представить различные образы; знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов; владеет навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях; передает характер музыкального произведения в движении; выполняет специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

## Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Методы обучения – словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, игровой.

Методы воспитания – поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса – индивидуально-групповая и групповая.

Форма организации учебного занятия – игра, наблюдение, практическое занятие, представление, студия, творческая мастерская.

Педагогические технологии – технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, проблемного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

### **Проведение занятий по танцевально-игровой гимнастике.**

Основа учебной программы — в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач.

Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся. Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому и музыкально-ритмическому воспитанию ребенка, занятия с первого по четвертый год обучения в целом составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий.

Структура занятий по танцевально-игровой гимнастике — общепринятая. Каждый урок состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Деление урока на части относительно. Каждый урок — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть занятия занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач урока. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции — к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач подготовительной части урока в поурочном планировании представлены следующие средства танцевально-игровой гимнастики: игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); игроритмика, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы — несложные по координации или хорошо изученные), а также упражнения танцевально-ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части занятия.

Начинать занятия рекомендуется со строевых упражнений с использованием элементов игроритмики и подключением игры. Но возможны и другие варианты конструирования занятия, по усмотрению педагога и с учетом условий работы. Однако при этом необходимо помнить об основных педагогических принципах систематичности, постепенности, доступности и пр. Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Основная часть занятия длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть занятия могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические и бальные танцы, игропластика, креативная гимнастика и др.

Заключительная часть занятия длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части занятия имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Если занятие направлено преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная

разрядка. В этом случае в заключительной части следует проводить музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, полюбившиеся детям ритмические танцы и другие задания).

### **Организация проведения занятий**

Любое занятие следует начинать с организованного входа в зал, желательно под музыку. Затем осуществляется построение и детям сообщается задача занятия — чем они будут заниматься, что узнают нового, чему научатся.

Цель и общие задачи в программе «Са-Фи-Дансе» реализуются путем постановки частных задач, в формулировке которых педагог должен отразить конечный результат данного занятия. Частные задачи занятия должны быть взаимосвязаны между собой и отвечать на вопросы: с чем знакомится ребенок? Что развивается или в дальнейшем совершенствуется в нем? Для проведения занятия педагогу необходимо владеть различными методами организации деятельности детей и способами проведения упражнений. Это построения, перестроения и передвижения, использование гимнастических снарядов, предметов и другого вспомогательного инвентаря.

Рекомендуется проводить занятия в сопровождении рассказов, речитативов, во время которых педагог предлагает детям выполнить цепь последовательных упражнений. Так создается ряд знакомых каждому ребенку образов, воображаемая игровая и ролевая ситуация, сюжет, правила для действий с предметами и без них. В сюжетных уроках предварительная подготовка создаст благоприятные условия для их проведения и освоения программного материала. Для этого можно заранее подготовить отличительные знаки, эмблемы, жетоны, а для подведения итогов занятий и награждения — грамоты, значки, медали. Желательно на таких уроках использовать маршрутные листы, указательные карты, экраны соревнований, обеспечить соответствующее теме оформление зала, подготовить костюмы.

Особое значение в проведении занятий имеет статус педагога, его речь, эмоциональный настрой, доброжелательное отношение к окружающим, активное участие в выполнении своей задачи. Все это создает атмосферу праздника и вызывает положительные эмоции участников. При правильной, четкой организации урок имеет хорошую общую и моторную плотность.

### **Особенности методики обучения.**

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в танцевально-игровую гимнастику, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям, танцам можно условно разделить на три этапа:

начальный этап — обучение упражнению (отдельному движению);

этап углубленного разучивания упражнения;

этап закрепления и совершенствования упражнения.

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

Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно в зеркальном изображении. В танцевально-игровой гимнастике показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения, особенно для дошкольников, где восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии. В дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка в виде термина сразу же воссоздает образ движения у обучаемых — они легко вспоминают отдельные элементы в общей композиции.

Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. Воспитанник впервые выполняет упражнение на основе тех представлений, которые он получил. Важно, чтобы между ощущениями первой попытки и уже создавшимся представлением об упражнении (на основе его названия, показа и объяснения) не было больших расхождений.

По первым попыткам выполнения упражнения педагог может судить, как обучаемый понял свою задачу, и в зависимости от этого планировать дальнейший путь обучения. При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению.

Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. В танцевально-игровой гимнастике его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на два, четыре, восемь и большее количество счетов.

При необходимости следует подобрать подводящие упражнения или, применяя подготовительные упражнения, создать основу для опробования изучаемого упражнения. Например, при обучении равновесию на одной ноге для удержания тела в вертикальном положении необходимо, чтобы сила мышц ног, разгибателей спины и брюшного пресса была достаточно хорошо развита.

Для начального обучения упражнения используются ориентиры, ограничители. Так, при перестроении в колонну по трое ориентиром для направляющих могут являться кегли, а при ходьбе «змейкой» ограничителями будут кубики. Успех начального этапа обучения зависит от умелого и своевременного предупреждения и исправления ошибок. Это дополнительные и ненужные движения, несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность основных мышечных групп, значительное отклонение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения. Данные ошибки являются характерными на стадии формирования умения. Исправлять ошибки необходимо, начиная с более грубых. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения.

Расчленение движения происходит только в случае уточнения его деталей. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.

Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам в танцевально-игровой гимнастике можно отнести: выполнение упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, отражающих ритмическую характеристику упражнения или специально подобранной музыки, музыкальный размер которой способствует лучшему исполнению упражнения).

Успех на этапе углубленного разучивания упражнения зависит и от активности обучаемых. Повышению активности детей способствуют изменение условий выполнения упражнения, постановка определенных двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления — «идеомоторной тренировки». В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем и без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей, двигательных действий. Только тогда, когда выполнение изучаемого упражнения отвечает характерным его особенностям,



стилю исполнения, создает определенную школу движений, можно считать, что этап формирования основ двигательного навыка закончен.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом — соревновательный и игровой.

По мере многократного повторения упражнения двигательный навык формируется в основном варианте. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения упражнения, формировать индивидуальный стиль.

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

## Список используемой литературы и интернет-источников.

1. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС»
2. <https://екатеринбург.рф/file/04e5212a8d5c2ca778b9b4caa5367016> Бусыгина А. Е. Технология Са-Фи-Дансе для развития двигательной-эмоциональной сферы детей дошкольного возраста.
3. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим.
4. Ритмическая мозаика - Буренина А.И.(г. Санкт – Петербург 2000 год);
5. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7лет. Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003. -128с.