

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете

протокол от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий РЖД детским садом  
№ 13

\_\_\_\_\_ Миронова Е.В.  
приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая  
программа художественной направленности  
«Радуга»**

**Возраст обучающихся – 3-5 лет**

**Автор-составитель:  
Матюхина Екатерина Валерьевна,  
педагог дополнительного образования**

**Брянск, 2024**

## Пояснительная записка

Занятия ритмикой позволяют решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического и, в целом, психического развития детей дошкольного возраста. Ребенок выступает публично, преодолевает неуверенность, страх и учится управлять собой, своим поведением, голосом, телодвижениями.

Формирование осанки, культуры движений, мимики, развитие музыкального вкуса повышают уверенность ребёнка в себе. Совершенствование координации движений способствует повышению коммуникативной активности ребёнка.

Высокая выразительность и эмоциональность занятий оказывают положительное влияние на психическое самочувствие дошкольников.

Программа «Радуга» составлена в соответствии с требованиями к программам дошкольного образования детей, разработана и оформлена в соответствии с требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей.

**Актуальность** разработки данной программы вытекает из потребностей современного общества, социального заказа. Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». И именно занятия ритмикой помогают творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувство ритма, укреплять скелет, мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка. Гармоничное соединение движений, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребенка, делают его поведение естественным и красивым.

**Новизна** данной программы заключается в том, что в дополнительном образовании учтены стандарты дошкольного образования, обозначены целевые ориентиры развития дошкольников, по-новому проводится педагогическая диагностика результативности освоения программы.

**Цель программы:** укрепление физического и психического здоровья дошкольников, привитие начальных навыков в искусстве танца и воспитание хореографической культуры.

## **Задачи**

### Развитие музыкальности

- развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать ее содержание;
- развитие музыкальных способностей (музыкального слуха, чувства ритма);
- развитие музыкальной памяти.

### Развитие двигательных качеств и умений

- развитие ловкости, точности, координации движений; развитие гибкости и пластичности;
- формирование правильной осанки, красивой походки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

### Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации в движении.

### Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике;
- тренировка подвижности нервных процессов;

- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

#### Развитие нравственно - коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения вести себя в группе, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения.

Успешное решение поставленных задач на занятиях по хореографии с дошкольниками возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения.

#### Принципы реализации программы:

- индивидуализации (определение посильных заданий с учетом возможностей ребёнка);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

#### **Организационно-педагогические основы обучения**

Программа «Радуга» предназначена для обучения детей 3-5 лет. Общий курс программы составляет 72 часа (3-4 года), 72 часа (4-5 лет)

Занятия проводятся два раз в неделю продолжительность до 15 мин (3-4 года), до 20 минут (4-5 лет).

Программой предусмотрен принцип работы «по спирали»: возвращение к пройденному материалу на более высоком уровне, что позволяет свободно включить в образовательный процесс вновь прибывших детей.

В процессе изучения курса дети знакомятся с основами танцевального ритмического искусства, осваивают репертуар, показывают свое умение на детских праздниках.

Музыкальный материал подбирается особенно тщательно, по следующим принципам:

- соответствие возрасту;
- художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;
- моторный характер музыкального произведения, побуждающий к движениям («дансантизм»);
- разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, классической и современной музыки, детских песен, музыки из мультфильмов.

На основе подобранного музыкального материала создается танцевальный ритмический репертуар. Важно, чтобы в процессе занятий приобретение знаний, умений и навыков не являлось самоцелью, а развивало музыкально-танцевальные и общие способности, творчество, формировало основы духовной культуры детей.

### **Ожидаемый результат**

Работа по программе «Радуга» позволяет добиваться следующих результатов:

- укрепления здоровья детей;
- развития музыкальности;
- развития двигательных качеств и умений;
- развития творческих и созидательных способностей;
- развития и тренировки психических процессов;
- развития нравственно-коммуникативных качеств личности;

### **К концу обучения воспитанники будут знать:**

- элементарные музыкальные понятия, характер музыки (бодрый, весёлый, печальный, грустный), громко - тихо, высоко - низко;
- темпы музыкальных произведений (быстро, медленно, умеренно);
- понятие «ритмический рисунок»;
- названия простых танцевальных шагов шаг с носка, на полупальцах, на пятках, шаг с подскоком, приставной, галоп);
- названия основных танцевальных движений и элементов.

### **будут уметь:**

- выполнять основные танцевальные движения и общеразвивающие упражнения с предметами и без них под музыку;
- слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движений;
- импровизировать под заданные мелодии, создавать заданный образ;
- повторить хлопками рук простейший ритмический рисунок;
- выполнять простейшие подражательные движения;
- ходить чётким ритмичным шагом с согласованными движениями рук и ног;
- выполнять упражнения с предметами (шнуром, флажком, мячом);

## Учебный план для воспитанников 3-4 года

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теоретических	практических	всего	
1.	Введение в программу	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	наблюдение
2.	Ритмика	<b>5</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	Контрольные упражнения
3.	Партерная гимнастика	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	Контрольные упражнения
4.	Танцевальность	<b>1</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	Импровизация
	<b>Всего часов:</b>	<b>12</b>	<b>58</b>	<b>72</b>	

### Содержание учебного плана

#### 1. Введение в программу

*Теория.* Знакомство с обучающимися. Беседа с детьми о пользе движений для здоровья. Рассказ о предмете, о содержании программы и форме занятий.

Требования к внешнему виду. Инструктаж по технике безопасности.

*Практика.* Определение начального уровня знаний, умений и навыков.

Поклон по 6 позиции ног. Правильная постановка корпуса (головы, рук, ног).

#### 2. Ритмика

*Теория.* Темп музыки, вступление, музыкальная фраза, музыкальный размер.

Правила перестроения. Танцевальные упражнения под музыку. Изучение «Подскока», «Перескока», бега на месте и с продвижением вперед, «Галопа».

*Практика.* Хлопки в темпе музыки (от медленного к ускоренному), движения головы, плеч и рук в разном темпе и характере. Разучивание построения «Круг», «Колонна», равнение по линии, построение в шахматном порядке, танцевальные шаги. Подъем на полупальцы по 6 позиции ног. Прыжки на двух ногах (на месте, вправо - влево, вперед - назад). Отработка правильного выполнения упражнений «Лошадка», «Черепашка», «Незнайка», «Воображуля», «Хвостики», «Домик» под музыку.

### **3. Партерная гимнастика**

*Теория.* Знакомство с понятием «Партер». Правила положения корпуса сидя и лежа на полу. Правильность выполнения упражнений «Партерной гимнастики».

*Практика.* Упражнения, развивающие силу стоп, силу и гибкость спины («Ласточка», «Мостик», «Коробочка», «Качалочка», «Кошки»), наклоны к ногам «Бутерброд», упражнения с нагрузкой на мышцы брюшного пресса, упражнение, развивающее выворотность ног («Лягушка»). Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения на корректировку осанки.

### **4. Танцевальность**

*Теория.* Знакомство с понятием «танцевальность». Просмотр выступлений других танцевальных коллективов.

*Практика.* Подражание животным: белочка, лисичка, цапля, медведь, зайчик, лошадка, лягушка, птичка, пингвин, курочка, петушок, кошечка, собачка).

Игры на подражание («Море волнуется раз...», «День-ночь»), отработка выразительности. Упражнения на развитие танцевальности.



## Учебный план (4-5 лет)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теоретических	практических	всего	
1.	Введение в программу	1	1	2	наблюдение
2.	Ритмика	5	25	30	Контрольные упражнения
3.	Партерная гимнастика	5	15	20	Контрольные упражнения
4.	Танцевальность	1	19	20	Импровизация
	<b>Всего часов:</b>	<b>12</b>	<b>58</b>	<b>72</b>	

### Содержание учебного плана

#### 1. Введение в программу.

*Теория.* Знакомство с обучающимися. Беседа с детьми о пользе движений для здоровья. Рассказ о предмете, о содержании программы и форме занятий. Требования к внешнему виду. Инструктаж по технике безопасности.

*Практика.* Определение начального уровня знаний, умений и навыков. Поклон по 6 позиции ног. Правильная постановка корпуса (головы, рук, ног).

#### 2. Ритмика

*Теория.* Темп музыки, вступление, музыкальная фраза, музыкальный размер. Правила перестроения. Танцевальные упражнения под музыку. Изучение «Подскока», «Перескока», бега на месте и с продвижением вперед, «Галопа».

*Практика.* Хлопки в темпе музыки (от медленного к ускоренному), движения головы, плеч и рук в разном темпе и характере. Разучивание построения «Круг», «Колонна», равнение по линии, построение в шахматном порядке, танцевальные шаги. Подъем на полупальцы по 6 позиции ног. Прыжки на двух ногах (на месте, вправо - влево, вперед - назад). Отработка правильного выполнения упражнений «Лошадка», «Черепашка», «Незнайка», «Воображуля», «Хвостики», «Домик» под музыку.

### **3. Партерная гимнастика**

*Теория.* Знакомство с понятием «Партер». Правила положения корпуса сидя и лежа на полу. Правильность выполнения упражнений «Партерной гимнастики».

*Практика.* Упражнения, развивающие силу стоп, силу и гибкость спины («Ласточка», «Мостик», «Коробочка», «Качалочка», «Кошки»), наклоны к ногам «Бутерброд», упражнения с нагрузкой на мышцы брюшного пресса, упражнение, развивающее выворотность ног («Лягушка»). Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения на корректировку осанки.

### **4. Танцевальность**

*Теория.* Знакомство с понятием «танцевальность». Просмотр выступлений других танцевальных коллективов.

*Практика.* Подражание животным: белочка, лисичка, цапля, медведь, зайчик, лошадка, лягушка, птичка, пингвин, курочка, петушок, кошечка, собачка). Игры на подражание («Море волнуется раз...», «День-ночь»), отработка выразительности. Упражнения на развитие танцевальности.

## **Методическое обеспечение программы**

В ходе реализации программы используются разнообразные методы.

**Игровой метод.** Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является игра, так как игра — это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру её органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий и творческих способностей ребенка.

**Метод аналогий.** В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация). Следует использовать игровую атрибутику, образ, который активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

**Словесный метод.** Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка

**Практический метод.** Заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

**Наглядный метод** – выразительный показ под счет, с музыкой.

Обязательными условиями проведения занятий в зале являются: соответствие зала и занятий санитарным нормам и правилам; наличие формы у детей.

Во время занятий следует периодически менять направление движения детей, с тем чтобы, поворачиваясь то лицом, то спиной к педагогу они научились контролировать себя через ощущение. Постоянные занятия лицом не дадут возможности почувствовать свое тело и мышцы, а впоследствии затруднят ориентацию при выступлении на сцене.

В процессе преподавания необходим дифференцированный подход к детям, учитывая их возрастные особенности, творческие наклонности и физические данные, степень восприятия и усвоения материала.

Овладение двигательными навыками всегда должно сопровождаться положительным эмоциональным настроением. На занятиях можно использовать стихотворения, сказочные сюжеты, скороговорки, считалки. Это обогатит образную речь детей, разнообразит эмоциональный фон общения.

Занятия имеют определённый **алгоритм**.

Дети организованно под музыку входят в зал, используя различные виды танцевального шага, перемещаясь по кругу.

Строятся в колонны по 4 человека или в «шахматном порядке» ориентируясь, чтобы не мешать друг другу. Проверяется равенство в колоннах и шеренгах, правильность осанки детей. Под музыку дети здороваются с педагогом (общий поклон).

Занятие состоит из трех частей. В первой части (разминка) ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия. В содержание разминки входят упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения, упражнения на внимание, координацию движений.

Во второй (основной) части занятия дети обучаются новым движениям, элементам, закрепляют старые. Постепенно изученные движения объединяются в танец.

В третьей (заключительной) части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности, проводятся игровые танцы под знакомую детям музыку. Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме расширяет двигательные навыки детей, приучает их координировать свои движения согласно музыке, создает дополнительный положительный фон и настрой. Помимо игровых танцев проводятся танцевально-театральные игры, позволяющие активизировать действия детей, развивать их внимание, артистизм.

Критериями оценки усвоения программы являются следующие:

- восприятие музыкальных образов (эмоциональная отзывчивость на музыку, умение импровизировать);
- элементарные знания в области музыкальной грамоты (характер, темпы, динамические оттенки, ритмический рисунок, строение музыкального произведения);
- развитие природных данных детей (музыкальный слух, ритм, координация, осанка, выворотность, шаг, стопа, баллон, апломб, вестибулярный аппарат);
- знание элементарных танцевальных понятий;
- степень усвоения танцевального репертуара.

## Тематическое планирование

### Младшая группа

№ п/п	Наименование раздела, темы.	Количество часов
1.	Вводное занятие, техника безопасности.	1
2.	История танца	1
<b>Ритмика</b>		
3.	Темп музыки, вступление, музыкальная фраза, музыкальный размер.	1
4.	Правила перестроения. Танцевальные упражнения под музыку	1
5.	Правила перестроения. Танцевальные упражнения под музыку	1
6.	Правила перестроения. Танцевальные упражнения под музыку	1
7.	Правила перестроения. Танцевальные упражнения под музыку	1
8.	Изучение «Подскока», «Перескока»	1
9.	Изучение «Подскока», «Перескока»	1
10.	Изучение «Подскока», «Перескока», бега на месте и продвижением вперед, «Галопа».	1
11.	Изучение «Подскока», «Перескока», бега на месте и с продвижением вперед, «Галопа».	1
12.	Хлопки в темпе музыки (от медленного к ускоренному), движения головы, плеч и рук в разном темпе и характере.	1
13.	Хлопки в темпе музыки (от медленного к ускоренному), движения головы, плеч и рук в разном темпе и характере.	1

14.	Разучивание построения «Круг», «Колонна», равнение по линии, построение в шахматном порядке, танцевальные шаги	1
15.	Разучивание построения «Круг», «Колонна», равнение по линии, построение в шахматном порядке, танцевальные шаги	1
16.	Разучивание построения «Круг», «Колонна», равнение по линии, построение в шахматном порядке, танцевальные шаги	1
17.	Подъем на полупальцы по 6 позиции ног. Прыжки на двух ногах (на месте, вправо - влево, вперед - назад).	1
18.	Подъем на полупальцы по 6 позиции ног. Прыжки на двух ногах (на месте, вправо - влево, вперед - назад).	1
19.	Подъем на полупальцы по 6 позиции ног. Прыжки на двух ногах (на месте, вправо - влево, вперед - назад).	1
20.	Отработка правильного выполнения упражнений «Лошадка», «Черепашка», под музыку.	1
21.	Отработка правильного выполнения упражнений «Лошадка», «Черепашка», «Незнайка», «Воображуля», под музыку.	1
22.	Отработка правильного выполнения упражнений «Лошадка», «Черепашка», «Незнайка», «Воображуля», «Хвостики», «Домик» под музыку.	1
23.	Отработка правильного выполнения упражнений «Лошадка», «Черепашка», «Незнайка», «Воображуля», «Хвостики», под музыку.	1
24.	Отработка правильного выполнения упражнений «Лошадка», «Черепашка», «Незнайка», «Воображуля», «Хвостики», под музыку.	1
25.	Отработка правильного выполнения упражнений	1

	«Лошадка», «Черепашка», «Незнайка», «Воображуля», «Хвостики», «Домик» под музыку.	
26.	Отработка правильного выполнения упражнений «Лошадка», «Черепашка», «Незнайка», «Воображуля», «Хвостики», «Домик» под музыку.	1
27.	Отработка правильного выполнения упражнений «Лошадка», «Черепашка», «Незнайка», «Воображуля», «Хвостики», «Домик» под музыку.	1
28.	Отработка правильного выполнения упражнений	1
29.	Отработка правильного выполнения упражнений	1
30.	Отработка правильного выполнения упражнений	1
31.	Закрепление пройденного материала	1
31.	Закрепление пройденного материала	1
<b>Портерная гимнастика</b>		
32.	Знакомство с понятием «Партер». Правильность выполнения упражнений «Партерной гимнастики»..	1
33.	Правила положения корпуса сидя и лежа на полу.	1
34.	Правила положения корпуса сидя и лежа на полу.	1
35.	Упражнения, развивающие силу стоп, силу и гибкость спины («Ласточка»,	1
36.	Упражнения, развивающие силу стоп, силу и гибкость спины («Ласточка»,	1
37.	Упражнения, развивающие силу стоп, силу и гибкость спины «Мостик», «Коробочка», «Качалочка»,	1
38.	Упражнения, развивающие силу стоп, силу и гибкость спины «Мостик», «Коробочка», «Качалочка»,	1



39.	Упражнения, развивающие силу стоп, силу и гибкость спины «Мостик», «Коробочка», «Качалочка»,	1
40.	Упражнения, развивающие силу стоп, силу и гибкость спины «Мостик», «Коробочка», «Качалочка»,	1
41.	Наклоны к ногам «Бутерброд», упражнения с нагрузкой на мышцы брюшного пресса, упражнение, развивающее выворотность ног («Лягушка»).	1
42.	Наклоны к ногам «Бутерброд», упражнения с нагрузкой на мышцы брюшного пресса, упражнение, развивающее выворотность ног («Лягушка»).	1
43.	Наклоны к ногам «Бутерброд», упражнения с нагрузкой на мышцы брюшного пресса, упражнение, развивающее выворотность ног («Лягушка»).	1
44.	Наклоны к ногам «Бутерброд», упражнения с нагрузкой на мышцы брюшного пресса, упражнение, развивающее выворотность ног («Лягушка»).	1
45.	Наклоны к ногам «Бутерброд», упражнения с нагрузкой на мышцы брюшного пресса, упражнение, развивающее выворотность ног («Лягушка»).	1
46.	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела	1
47.	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела	1
48.	Упражнения на корректировку осанки.	1
49.	Упражнения на корректировку осанки.	1
50.	Упражнения на корректировку осанки.	1
51.	Закрепление пройденного материала	1
	<b>Танцевальность</b>	
31	Знакомство с понятием «танцевальность». Просмотр выступлений других танцевальных коллективов	1
53.	Подражание животным: белочка, лисичка, цапля, медведь, зайчик, лошадка, лягушка, птичка, пингвин, курочка, петушок, кошечка, собачка). едь, зайчик,	1

	лошадка, лягушка, птичка, пингвин, курочка, петушок, кошечка, собачка).	
54.	Подражание животным: белочка, лисичка, цапля, медведь, зайчик, лошадка, лягушка, птичка, пингвин, курочка, петушок, кошечка, собачка).	1
55.	Подражание животным: белочка, лисичка, цапля, медведь, зайчик, лошадка, лягушка, птичка, пингвин, курочка, петушок, кошечка, собачка).	1
56.	Подражание животным: белочка, лисичка, цапля, медведь, зайчик, лошадка, лягушка, птичка, пингвин, курочка, петушок, кошечка, собачка).	1
57.	Положения и движения рук: - подготовка к началу движения (ладошка на талии); - хлопки в ладоши;	1
58.	Положения и движения рук: - подготовка к началу движения (ладошка на талии); - хлопки в ладоши; - взмахи платочком (дев.), взмах кистью (мал.); - положение «полочка» (руки перед грудью);	1
59.	Положения и движения рук: подготовка к началу движения (ладошка на талии); хлопки в ладоши; взмахи платочком (дев.), взмах кистью (мал.)	1
60.	Положения и движения рук: - подготовка к началу движения (ладошка на талии); - хлопки в ладоши; - взмахи платочком (дев.), взмах кистью (мал.); - положение «полочка» (руки перед грудью); - положение «лодочка».	1
61.	Положения и движения рук: - подготовка к началу движения (ладошка на талии); - хлопки в ладоши; - взмахи платочком (дев.), взмах кистью (мал.); - положение «полочка» (руки перед грудью); - положение «лодочка».	1
62.	Игры на подражание («Море волнуется раз...», «День-ночь»), отработка выразительности	1
63.	Игры на подражание («Море волнуется раз...», «День-ночь»), отработка выразительности	1

64.	Игры на подражание («Море волнуется раз...», «День-ночь»), отработка выразительности	1
65.	Упражнения на развитие танцевальности.	1
66.	Упражнения на развитие танцевальности.	1
67.	Упражнения на развитие танцевальности.	1
68.	Упражнения на развитие танцевальности.	1
69.	Упражнения на развитие танцевальности.	1
70.	Упражнения на развитие танцевальности.	
71.	Закрепление пройденного материала	1
72.	Закрепление пройденного материала	1

**Средняя группа**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела, темы.</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Вводное</b>		
1.	Вводное занятие, техника безопасности.	1
2.	История танца	1
<b>Портерный станок</b>		
3.	Упражнения для развития гибкости с усложнением: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко, работа стопой	1
4.	Упражнения для развития гибкости с усложнением: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко, работа стопой	1
5.	Упражнения для развития гибкости с усложнением: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко. упражнения для исправления осанки	1
6.	Упражнения для развития гибкости с усложнением: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко, упражнения для исправления осанки	1
7.	Упражнения для развития гибкости с усложнением: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко, упражнения для исправления осанки	
8.	Упражнения для развития гибкости с усложнением: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко, упражнения для исправления осанки	
9.	Упражнения для развития гибкости с усложнением: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко, упражнения для исправления осанки	1
10.	Упражнения для развития гибкости с усложнением: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко, упражнения для исправления осанки	
11.	Упражнения для развития гибкости с усложнением: «мостик», «березка», «улитка»; «рыбка»	1
12.	Быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием музыкальной подборки	1
13.	Быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием музыкальной подборки	1
14.	Быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием музыкальной подборки	1
15.	Быстрый переход из упражнения в упражнение с	1

	использованием музыкальной подборки	
16.	Быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием стихотворения	1
17.	Быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием стихотворения	1
18.	Быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием стихотворения	1
19.	Быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием стихотворения	1
20.	Быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием стихотворения	1
21.	Закрепление пройденного материала	1
22.	Закрепление пройденного материала	1
<b>Ритмика</b>		
23.	Повторение пройденных элементов и композиций и усложнение	1
24.	Повторение пройденных элементов и композиций и усложнение	1
25.	Упражнения с атрибутами (мяч, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки и другие) пройденные с последовательным чередованием и новые, более сложные	1
26.	Упражнения с атрибутами (мяч, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки и другие) пройденные с последовательным чередованием и новые, более сложные	1
27.	Упражнения с атрибутами (мяч, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки и другие) пройденные с последовательным чередованием и новые, более сложные	1
28.	Работа корпусом - повороты и наклоны в сочетании с другими элементами (притопами, различными танцевальными шагами, движениями руками)	1
29.	Работа корпусом - повороты и наклоны в сочетании с другими элементами (притопами, различными танцевальными шагами, движениями руками)	1
30.	Работа корпусом - повороты и наклоны в сочетании с другими элементами (притопами, различными танцевальными шагами, движениями руками)	1
31.	Построение в два круга, противоходы и другие перестроения в сочетании с танцевальными	1

	движениями и с использованием атрибутов;	
32.	Построение в два круга, противоходы и другие перестроения в сочетании с танцевальными движениями и с использованием атрибутов;	1
33.	Построение в два круга, противоходы и другие перестроения в сочетании с танцевальными движениями и с использованием атрибутов;	1
34.	Построение в два круга, противоходы и другие перестроения в сочетании с танцевальными движениями и с использованием атрибутов;	1
35.	Танцевальные движения в парах	1
36.	Танцевальные движения в парах	1
37.	Элементов, пройденных ранее, смена партнера в движении танец польки по кругу со сменой партнера;	1
38.	Элементов, пройденных ранее, смена партнера в движении танец польки по кругу со сменой партнера;	1
39.	Элементов, пройденных ранее, смена партнера в движении танец польки по кругу со сменой партнера;	1
40.	Элементов, пройденных ранее, смена партнера в движении танец польки по кругу со сменой партнера;	1
41.	Элементов, пройденных ранее, смена партнера в движении танец польки по кругу со сменой партнера;	1
42.	Элементов, пройденных ранее, смена партнера в движении танец польки по кругу со сменой партнера;	1
43.	Элементов, пройденных ранее, смена партнера в движении танец польки по кругу со сменой партнера;	1
44.	Элементов, пройденных ранее, смена партнера в движении танец польки по кругу со сменой партнера;	1
45.	Отработка правильного выполнения упражнений	1
46.	Отработка правильного выполнения упражнений	1
47.	Отработка правильного выполнения упражнений	1
48.	Отработка правильного выполнения упражнений	1
49.	Элементы пройденные ранее, смена партнера в движении	1

	танец польки по кругу со сменой партнера;	
50.	Элементы, пройденные ранее, смена партнера в движении танец польки по кругу со сменой партнера	1
51.	Закрепление пройденного материала	1
52.	Закрепление пройденного материала	1
<b>Танцевальность</b>		
53.	Повторение изученных ранее танцев и добавление перестроений	1
54.	Повторение изученных ранее танцев и добавление перестроений.	1
55.	Повторение изученных ранее танцев и добавление перестроений.	1
56.	Повторение изученных ранее танцев и добавление перестроений.	1
57.	Повторение изученных ранее танцев и добавление перестроений.	1
58.	Изучение новых танцев с использованием различных атрибутов.	1
59.	Изучение новых танцев с использованием различных атрибутов	1
60.	Изучение новых танцев с использованием различных атрибутов	1
61.	Изучение новых танцев с использованием различных атрибутов	1
33	Изучение новых танцев с использованием различных атрибутов	1
62.	Изучение новых танцев с использованием различных атрибутов	1
63.	Изучение новых танцев с использованием различных атрибутов	1

64.	Изучение новых танцев с использованием различных атрибутов	1
65.	Упражнения на развитие танцевальности.	1
66.	Упражнения на развитие танцевальности.	1
67.	Упражнения на развитие танцевальности.	1
68.	Упражнения на развитие танцевальности.	1
69.	Упражнения на развитие танцевальности.	1
70.	Упражнения на развитие танцевальности.	1
71.	Закрепление пройденного материала	1
72.	Закрепление пройденного материала	1



## Литература для педагогов

1. Барышникова Т., Азбука хореографии. – СПб: Просвещени, 1996
2. Белкина С.И. и др., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984
3. Бриске И.Э., Мир танца для детей. – Челябинск, 2005
4. Константинова А.И., Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993
5. Константинова Л.Э., Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб.: Просвещение, 1994
6. Макарова Е.П., Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб.: Искусство, 1993
7. Слуцкая С.Л., Танцевальная мозаика. – М.: Линка - Пресс, 2006
8. Уральская В.И., Рождение танца. – М.: Варгус, 1982
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство – пресс, 2000
10. Чибисова – Лагутовская, Ритмика. Ходьба. Упражнения. Игры. Танцы. Методическое пособие для учителей начальной школы. – М.: Дрофа, 1996
11. Программно – методические материалы. Коррекционно – развивающее обучение. Начальная школа. Ритмика. / Сост. С.Г. Шевченко, - М., 2001
12. Колосок (песни, игры, танцы) / Сост. Т. Крылов, Г. Науменко, - М.: Всесоюзное издательство, 1991

### **Для обучающихся:**

1. Водят дети хоровод. М.: Музыка 1998г.
2. Колосок (песни, игры, танцы) / Сост. Т. Крылов Г. Науменко М.: Всесоюзное издательство. 1991 г.

### **Перечень музыкальных произведений**

1. С. Прокофьев «Марш».
2. Р. Шуман «Солдатский марш», «Игра в жмурки» из «Детских сцен».
3. Ф. Шуберт «Экоссез».
4. И. С. Бах «Волынка».
5. М. Роберт «Марш».
6. Фрагмент из 1 акта оперы «Золотой петушок» Н. Римского - Корсакова и «Плясовая» из «Восьми русских народных песен» А. Лядова
7. Н. Александров «Пьеса».
8. Русские народные песни «Ходила младёшенька», «Как у наших у ворот», «Пойду ль я, выйду ль я».
9. Э. Сигмейстер «Марш».
10. «Турецкий марш», «Багатель» и фрагмент из симфонии No 9 Л. Бетховена.
11. Ф. Шуберт «Марш», Р. Бойко «Дедушкины часы»
12. П.И. Чайковский «Полька»
13. Д. Шостакович из Первой балетной сюиты «Вальс - шутка»
14. М. Мусоргский «Гопак» из оперы «Сорочинская ярмарка».
15. Белорусский народный танец «Бульба»