

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 564 «ФИЛИПОК»**

620100 г. Екатеринбург, Большакова, 19 тел.(343)261-27-69
E-mail: super.mdou564filipock@yandex.ru <http://564.tvoysadik.ru/>

Принято:
На Педагогическом совете
МАДОУ детского сада № 564 «Филипок»
Протокол № 1 от «31» август 2021

Утверждаю
Заведующий МАДОУ детский сад
№ 564 «Филипок»
 Л.М.Колесникова
Приказ № 57 от «31» авг 2021г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Хореография
На 2021– 2022 учебный год**

Составитель:
Педагог дополнительного
образования
Золотарёва С.В.

г. Екатеринбург 2021

Содержание

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Возрастные индивидуальные особенности дошкольников (4-7 лет)
 - 1.2. Цель и задачи
 - 1.3. Принципы и подходы
 - 1.4. Структура занятий
2. Календарный учебный график
 - 2.1. Учебное планирование на 2021 -2022 учебный год
3. Модули программы
 - 3.1. Содержание программы первого года обучения
 - 3.2. Планируемые результаты освоения детьми программы 1 года обучения дошкольного образования
 - 3.3. Содержание программы второго года обучения
 - 3.4. Планируемые результаты освоения детьми программы 2 года обучения дошкольного образования
 - 3.5. Содержание программы третьего года обучения
 - 3.6. Планируемые результаты освоения детьми программы 3 года обучения дошкольного образования
4. Мониторинг развития детей в танцевально-ритмической деятельности
5. Материально – техническое обеспечение
6. Комплекс партерной гимнастики для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

1. Пояснительная записка

Основой для разработки рабочей программы дополнительного воспитания детей дошкольного возраста, явились программа «Театр танца» Усовой О.В. и программа «Ритмическая мозаика» Буениной И.В.

Возрастная индивидуальная характеристика контингента воспитанников является основой для планирования и организации образовательного процесса. Рабочая программа разработана для детей от 4 до 7 лет с учетом их возрастных психофизиологических особенностей.

Программы «Ритмическая мозаика» и «Театр Танца» отличаются творческим, профессиональным подходом к развитию ряда музыкальных и танцевально – ритмических способностей детей, а так же памяти, внимания, образного мышления, творческой фантазии, эстетически - музыкальных вкусовых предпочтений, что способствует развитию личности ребенка в целом.

Основные принципы, заложенные в программе «Театр танца»: игра, как способ познания и отражения жизни, танец как способ «проживания» ребенком ситуации, сочетание коллективного и индивидуального творчества, единство чувственного и рационального, принципы сознательности и активности, наглядности и систематичности, последовательности, природосообразности и культуросообразности.

Эти программы основаны на развитии творчества, фантазии. Это дает возможность вызвать эмоциональную отзывчивость у детей, помогает их раскрепостить, а также формирует устойчивый интерес к занятиям.

Трудно переоценить значение движения в развитии ребенка дошкольного возраста. Телесные ощущения для него первостепенны в освоении окружающего мира. Телесный опыт способствует полноценному развитию у ребенка всех психических процессов: восприятия, внимания. Памяти, воображения, мышления. Не случайно психологи говорят о том, что ребенок мыслит телом. Постепенно внешние ориентировочные действия, связанные с телесными ощущениями, переходят во внутренний план. Это процесс охватывает все дошкольное детство.

Телесное развитие ребенка обладает колоссальным потенциалом. С естественной необходимостью его реализации связаны у ребенка чувства радости, наслаждения от движений, от освоения разнообразных действий. Возможность движения, практических действий для ребенка – одно из самых эффективных средств поддержания его интереса к какому-либо роду занятий.

Главная задача в работе с детьми – не стремиться к высоким исполнительным показателям, а стараться развить творческие способности детей и навыки владения «мышлениями тела» (моторная память).

Навыки выразительного движения направлены на тренировку и совершенствование культуры движений, которые в процессе занятий становятся более ритмичными, свободными, выразительными, координированными, пластичными.

Они заимствуются из области физической культуры (основные движения, гимнастические упражнения с предметами и без них, построения и перестроения), танца (элементы народных и бальных танцев, движения характерного танца, отдельные элементы современных танцев), из области сюжетно-образной драматизации.

Занятия выразительным движением являются средством самовыражения и самореализации ребенка в разных видах творчества, самоутверждения в группе сверстников.

Рабочая программа составлена с учетом психо-физиологических особенностей детей старшего дошкольного возраста (4-7) лет (см. Общая образовательная программа МАДОУ детский сад № 564)

1.1. Возрастные особенности детей 4-5 лет

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять достаточно сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию более тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности. Дети способны активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет расширять и обогащать репертуар уже освоенных движений более сложными.

У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту ритмические и танцевальные движения. Совершенствует навыки основных движений (ходьба, бег). Марширует вместе со всеми и индивидуально, бегают легко, в умеренном и быстром темпе под музыку. Улучшает качество исполнения танцевальных движений: притопывать попеременно двумя и одной ногой, кружиться в парах, выполнять прямой галоп, и др. Двигается под музыку ритмично, согласно темпу и характеру музыкального произведения, с предметами, игрушками и без них.

Возрастные особенности детей 5-6 лет

Ребенок этого возраста физически крепнет, становится более подвижным, успешно овладевает основными движениями. У него хорошая координация движений в ходьбе, беге, прыжках. Возрастает уровень самостоятельности, проявляется потребность в разнообразии тем, характеров, а также индивидуальных проявлений. Улучшается память, элементы творчества проявляются во всех видах деятельности. В процессе занятий по «Искусству танца» у детей данного возраста можно использовать такие упражнения психогимнастики, как «Закрылись – открылись», «Злюка», «Скучно, скучно так сидеть», «Зеркало». Очень важно помнить, что ничего приблизительного в танцах нет. Это означает, что с первого дня информацию для детей следует доносить с помощью точной терминологии, акцентировать внимание, что каждое движение имеет начало и окончание, свое настроение, амплитуду, характер, историю. Предлагаемый репертуар для изучения детьми отличается разнообразием в композиционном и лексическом отношении. Отдельные, наиболее яркие и любимые детьми номера включаются в спектакли по курсу «Театр Танца».

Возрастные особенности детей 6-7 лет

Дети этого возраста могут самостоятельно исполнять законченные танцевальные композиции, демонстрировать способность исполнять танец, движение образно, выразительно, в соответствии с темпом, характером и стилем музыкального произведения. Самостоятельно импровизировать под предлагаемую музыку, принимать участие в создании хореографических миниатюр и театрализаций, а также заключительного спектакля.

Заключительный спектакль является не самоцелью, а результатом долгой, кропотливой работы, закономерно вытекающим из всей работы по программе. Педагог в подборе репертуара для спектакля исходит из возможностей и заинтересованности своих воспитанников. Каждый год меняется тематика спектакля, репертуар, используемый для него, герои и образы.

Танец — это не только сочетание и последовательность танцевальных элементов, организованных музыкальным материалом, но перед педагогом стоит главная задача- раскрытие посредством хореографии, пластики тела, мимики, жеста образов, подсказываемых музыкой и задуманных постановщиком танца. Каждый танец становится маленьким спектаклем, подчиненным законам режиссуры - завязка, развитие действия, кульминация, развязка. Дети раскрывают идею, образы танца, а не просто механически запоминают последовательность движений и композиционное построение его. Сложность работы в этом направлении заключается в подборе лексики танца, постоянном поиске характерных новых и простых, одновременно движений, точно отражающих характер, стиль и образ танца. И здесь на помощь приходит совместное творчество педагога и ребенка, их совместный поиск. Дети с их неисчерпаемой фантазией, обладающие уже навыками владения телом (6-7 лет) очень часто становятся "соавторами" таких композиций. В решении этой задачи помогает и использование музыкальных произведений со словами (фонограммы песен), которые вносят дополнительную эмоциональность в исполнение детьми, а также являются способом подкрепления запоминаемого материала.

Танцы для дошкольников этого возраста могут быть разными: массовыми и парно-массовыми (исполняются в основном на одном рисунке при минимальном использовании танцевальных движений). Образно-игровыми (в них достаточно развернута композиция рисунка), сюжетно - ролевыми (с различными персонажами и характерными для них движениями).

Танцы, создаваемые для детей должны быть не сложными, понятными и привлекательными, с элементами игр, образами, понятными для детей этого возраста. Практический опыт подсказывает, что в группах есть дети, которые способны исполнять более сложный, по сравнению с остальными танец, индивидуально или парой, тройкой. Индивидуальная работа с этой группой детей ярче раскрывает возможности и личности каждого ребенка.

1.3. Основная цель

Целостное развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей и качеств личности.

Задачи:

1. Развивать музыкально-художественную деятельность (ФГТ)
2. Создать условия для развития музыкальных и творческих способностей детей, восприятия музыкальных образов и представлений развития выразительных движений.
3. Создать условия для успешного физического развития детей, их двигательных качеств (формирование осанки, развитие опорно-двигательного аппарата, развитие координации, выработка выносливости).
4. Способствовать освоению разнообразных приемов и навыков в различных видах танцевально-ритмической деятельности адекватно детским возможностям.
5. Развивать творческие способности детей, потребности самовыражения в движении под музыку.
6. Создать условия для развития индивидуальных танцевальных способностей, потенциально одаренных детей.
7. Приобщение детей к музыкальному искусству, к русской народно-традиционной, мировой музыкальной культуре и художественной культуре Уральского региона.
8. Развитие нравственно – коммуникативных качеств, возможности творческого использования музыкальных и танцевальных впечатлений в повседневной жизни.
9. Познакомить детей с многообразием музыкальных и танцевальных форм и жанров в привлекательной и доступной форме.

1.4. Принципы и подходы танцевально - ритмического воспитания:

1. Принцип психологической комфортности (Непринужденность обстановки, в которой ребенок чувствует себя комфортно, раскрепощено)
2. Принцип последовательности и непрерывности (предусматривает усложнение поставленных задач по танцевально – ритмическому воспитанию, обеспечивает связи между содержанием музыкально – ритмического воспитания в детском саду и начальной школе)
3. Принцип партнерства и сотрудничества.

4. Принцип соотношения музыкального материала с природным, народным, светским и частично историческим календарем.
5. Принцип деятельности (дети осваивают новые движения, приобретают новые навыки и умения в процессе активной деятельности, приобретение собственного опыта, преодоление посильных затруднений в выполнении танцевально – ритмических упражнений)
6. Принцип единства воспитательных, обучающих, развивающих целей и задач.
7. Интеграция развития музыкальности, танцевальной активности ребенка с другими видами художественно-эстетической деятельности.
8. Принцип творчества (занятия рассматриваются как творческая деятельность, что обуславливает особое взаимодействие взрослого и ребенка, детей между собой, основу которого составляет свободная атмосфера, поощрение детской инициативы, отсутствие образца для подражания, наличие своей точки зрения у ребенка).

Использование наглядно-образного материала на музыкальных занятиях, позволяет в простой, доступной, а главное, интересной для детей игровой форме дать представление о музыке, ее выразительных возможностях. Научить детей различать разнообразную гамму чувств, настроений, переданную музыкой. Занятия, которые проводятся педагогом с использованием наглядного, игрового материала становятся для детей более интересными, яркими и запоминающимися.

1.5. Структура занятий

Подготовительная часть

Занимает 1/4 от всего занятия, подготавливает двигательный аппарат, нервную систему, эмоциональное состояние детей к основной части занятия.

1. Основная часть

Совершенствование ранее полученных навыков, применение их в творческой ситуации, работа с детьми над развернутыми композициями. Эта часть занимает 2/4 от всего занятия.

2. Заключительная часть

Занимает 1/4 от всего занятия, снимает напряжение, излишнюю эмоциональность. Здесь используются танцевальные игры, забавы, пластические этюды и импровизации, свободное действие под музыку. Занятия по ритмике имеют различную организацию, форму. Могут быть групповыми, мелкогрупповыми, индивидуальными, а также проводиться отдельно с мальчиками и девочками.

2. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии:

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Утверждён приказом МИНОБРНАУКИ России № 1155 от 17.10.2013 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», а также нормативными документами:
- ФЗ «Об образовании в РФ» №273 от 29 декабря 2012г.;
- Санитарно–эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.4.1.3049–13 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» от 30 июля 2013 г.
- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 №65/23-16 «О гигиенических требованиях и максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».
- Уставом МБДОУ детский сад №564 «Филипок».

Содержание	Возрастная группа		
	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная к школе группа (6 -7 лет)
Количество возрастных групп в каждой параллели	3	3	3
Сроки начала образовательной деятельности	1 сентября 2014 года	1 сентября 2014 года	1 сентября 2014 года
Выходные и праздничные дни	6,7,13,14,20,21,27,28 сентября, 4,5,11,12,18,19,25,26 октября, 1,2,4,8,9,15,16,22,23,29,30 ноября, 6,7,13,14,20,21,27,28 декабря,		

	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11, 17,18,24,25,31 января, 1,7,8,14,15,21,22,23,28 февраля, 1,7,8,9,14,15,21,22,23,28,29 марта, 4,5,11,12,18,19,25,26 апреля, 1,2,3,4,9,10,11,16,17,23,24,30,31 мая.		
Сроки окончания образовательной деятельности	30 июня 2015 года	30 июня 2015 года	30 июня 2015 года
Продолжительность учебного года	41 недель	41 недель	41 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней	5 дней	5 дней
Продолжительность непосредственно образовательной деятельности	20 минут	25 минут	30 минут
Количество НОД в день	2	3	3
Продолжительность перерыва между периодами НОД	10 минут	10 минут	10 минут
Объем образовательной нагрузки в день	40 мин	45 мин	90 мин
в первой половине дня			
во второй половине дня	-	25 мин	30 мин
Объем недельной образовательной нагрузки	3 часа 40 мин	5 часов 50 мин	8 часов
Продолжительность занятия по дополнительной общеобразовательной программе (вторая половина дня)	20 минут	25 минут	30 минут
Количество занятий в неделю по дополнительной общеобразовательной программе	2	2	2

Сроки проведения Мониторинга	1-15 сентября и 20-29 мая 2015 года	1-15 сентября и 20-29 мая 2015 года	1-15 сентября и 20-29 мая 2015 года
Организация образовательной деятельности в летний период	В летний оздоровительный период с 1 июля по 31 августа проводится образовательная деятельность только художественно-эстетической и спортивной направленности (музыкальные, спортивные)		
Режим функционирования групп учреждения	С 8.00 до 18.30		

МАДОУ детский сад № 564 «Филипок»

620100 Россия, Екатеринбург, ул. Большакова- 19. Тел: 261-27-69261-27-65.

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № _____
от _____ 2014г.

Утверждаю
заведующий МАДОУ
детский сад № 564
Колесникова Л.М.
Приказ № ____ от _____ 2014г.

**Учебное планирование
на 2014 – 2015 учебный год**

№	Название группы, возраст	Продолжительность занятия (мин.)	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год
1 модуль	1 год обучения Средние группы (4-5 лет)	15 - 20	2	8	82
2 модуль	2 год обучения Старшие группы (5-6 лет)	20 - 25	2	8	82
3 модуль	3 год обучения Подготовительные группы (6-7 лет)	25 - 30	2	8	82

3. Модули программы

3.1. Содержание программы первого года обучения

1. Развитие музыкальности:

- Воспитание интереса и любви к музыке, потребности в ее слушании, движении под музыку в свободных играх.
- Развитие умения передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения (веселое, грустное, шаловливое, спокойное, шуточное, торжественное и др.)
- Развитие способности различать жанр музыкального произведения (плясовая, колыбельная, марш) и выражать это самостоятельно в движениях.

2. Развитие двигательных качеств и умений:

- Ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка», с носка, с высоким подниманием колена.
- Бег – легкий, ритмичный, на месте и с продвижением вперед, назад, в сторону; передающий различный образ.
- Прыжки – на одной и на двух ногах, на месте или с продвижением (назад, вперед, в сторону, вокруг себя, или на 90°), различные виды галопа (боковой, прямой), подскоки и др.
- Общеразвивающие упражнения – на различные группы мышц и различный характер, упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости, координации рук и ног.
- Имитационные движения – различные образно – игровые движения.
- Танцевальные движения – элементы народных плясок, детского бального танца, современных ритмичных танцев и др.

3. Развитие умений ориентироваться в пространстве

- становится в круг или несколько кругов, в полукруг, в колонны, в шахматном порядке
- сужение и расширение круга

- двигаться по кругу (самостоятельно)
- занимать свободное место в зале
- совершать перестроения («расческой», из линии в линию, в колонну, в полукруг и др.)

4. Развитие творческих способностей

- Развитие умение импровизировать несложные танцевальные движения и их комбинации в играх, разминке.
- Формирование умения исполнять знакомые движения в игровых ситуациях под музыку различного характера.
- Развитие воображения, фантазии, умения находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку детям.

5. Развитие и тренировка психических процессов

- Тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов – умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения – по фразам.
- Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, разнообразия их сочетаний, продолжительности звучания музыки)
- Развитие умения выражать различные эмоции в движении и мимике: радость, грусть, страх, тревога, удивление и др.

6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- Воспитание умения сочувствовать, сопереживать другим людям, животным, игровым персонажам (например радоваться успехам других детей и переживать, если кто-то упал или уронил предмет)
- Воспитание чувства такта, умение вести себя вовремя занятий (находить себе место на толкаясь, не шуметь во время игр, соблюдать правила игры и др.)

Месяц Занятие №	Задачи	Содержание	Музыкальный материал Атрибуты
<u>Сентябрь</u> 1-8	Воспитание у детей устойчивого интереса к танцевальной деятельности. Социализация детей, развитие нравственно-коммуникативных навыков, способности к вербальному и невербальному общению со сверстниками. Развитие умения повторять за взрослым простые танцевальные движения (повороты, хлопки, притопы, различные шаги.)	Танцевальные игры, музыкально-пластические этюды («Найди себе пару», «Ручка есть, ручки нет» и др.) Подготовительные упражнения «Вход» с различными видами шагов: с носка, на носочках, на пяточках, высоко поднимая колени. Партерные упражнения: • поклон в правую и левую сторону. • Выставление ноги на носочек вперед и в сторону • Выставление ноги на пятку	«Ручка есть, ручки нет» (Усова О.В. «Театр танца» диск №7) «Найди себе пару» любая полька. Музыкальные композиции спокойного и ритмичного характера. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» (диск №3,4)
<u>Октябрь</u> 1-8	Совершенствовать умение выполнять различные шаги (со сменой темпа, сменой направления движений, в сочетании с другими движениями), легкий бег, ходьба (на месте, с продвижением). Закрепление и расширение навыков ориентировки в пространстве.	Подготовительные упражнения «Вход» (с различными видами шагов, галоп прямой) «Поклон» Партерные упражнения: • поклон в правую и левую сторону. • Выставление ноги на носочек вперед и в сторону • Выставление ноги на пятку Продолжение формирования	«Ручка есть, ручки нет» (Усова О.В. «Театр танца» диск №7) «Найди себе пару» любая полька. Музыкальные композиции спокойного и ритмичного характера. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» (диск №4) Музыкальные композиции: «Тучка

	Совершенствование двигательных навыков и умений. Развитие умений выполнять танцевальные движения по показу. Воспитание у детей устойчивого интереса к танцевальной деятельности.	танцевальных движений для танца «Тучка виноватая», «Топни ножка моя»	виноватая», «Топни ножка моя»
<u>Ноябрь</u> 1-8	Совершенствование двигательных навыков и умений. Развитие умений выполнять танцевальные движения по показу и самостоятельно. Развитие эмоциональной сферы: способности передавать в движениях различный характер музыки, музыкальные образы.	Подготовительные упражнения «Вход» (с различными видами шагов, галоп боковой вправо и влево, подскоки) «Поклон» <u>Осенний праздник</u> <u>«Приключения домовёнка Кузи»</u> Выступление на празднике Разучивание новых танцевальных движений для танцев «Петрушки», «Ёлочки»	«Ручка есть, ручки нет» (Усова О.В. «Театр танца» диск №7) «Найди себе пару» любая полька. Музыкальные композиции: «Тучка виноватая», «Топни ножка моя» «Петрушки» (Усова О.В. «Театр танца» диск №1) Музыка из мультфильма «Анастасия»
<u>Декабрь</u> 1-8	Развитие умений выполнять танцевальные движения по показу и самостоятельно. Формирование умения танцевать с атрибутами Формирование новых танцевальных движений • характерные плавные движения рук,	Подготовительные упражнения «Вход» (с различными видами шагов, галоп боковой) «Поклон» Разучивание новых танцевальных движений для танцев «Петрушки», «Ёлочки» Музыкально-пластические этюды	Музыкальные композиции спокойного и ритмичного характера. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» (диск №4) «Найди себе пару», «Хорошая дорога» (Усова О.В. «Театр танца» диск №1)

	• приставной шаг с приседаниями • выполнение движений с предметами (колечки) Закрепление и расширение навыков ориентировки в пространстве • круг • перестроение из линии в круг и обратно • сужение и расширение круга и др. Закрепление двигательных навыков, освоенных на предыдущих занятиях. Развитие слухового внимания, умение самостоятельно менять движения в соответствии с музыкальными фразами, частями музыки, умение самостоятельно останавливаться в конце звучания. Развитие выразительности движений, мимики. Формирование умений передавать в движениях характер музыкального образа.	«Снежинки», «Ледяная фигура» <u>Новогодний праздник</u> <u>«Приключения в новогоднем лесу»</u> Выступление детей на празднике	«Петрушки» (Усова О.В. «Театр танца» диск №1) Музыка из мультфильма «Анастасия»
<u>Январь</u> 1-8	Закрепление радостных праздничных впечатлений. Развитие танцевального творчества: самостоятельное исполнение танцев по желанию детей. Развитие танцевально-игрового творчества, умения самостоятельно находить движения в соответствии с музыкальным образом.	Повторение любимых танцев детей. Подготовительные упражнения «Вход» (с различными видами шагов, галоп боковой вправо и влево, подскоки) «Поклон» Партерная гимнастика	«Петрушки» (Усова О.В. «Театр танца» диск №1) Музыка из мультфильма «Анастасия» Музыкальные композиции спокойного и ритмичного характера. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» (диск №4) Музыкальная композиция «Крокодил» (Усова О.В. «Театр

	Развитие и закрепление навыков основных танцевальных движений. Воспитание у детей устойчивого интереса к танцевальной деятельности.	• поклон в правую и левую сторону. • Выставление ноги на носочек вперед и в сторону • Выставление ноги на пятку Упражнения на развитие гибкости и пластичности Музыкально-пластические этюды «Снежинки», «Ледяная фигура»	танца» диск №7)
--	---	---	------------------------

<u>Февраль</u> 1-8	Закрепление и расширение навыков ориентировки в пространстве (перестроения, запоминание исходного положения в танце) Развитие умений выполнять танцевальные движения по показу и самостоятельно. Развитие эмоциональной сферы: способности передавать в движениях различный характер музыки, музыкальные образы. Формирование танцевальных движений: • Выставление ноги на пятку, • Повороты головы, • Повороты на носочках и высоко поднимая колени. • Характерные танцевальные движения.	Подготовительные упражнения «Вход» (с различными видами шагов, галоп боковой вправо и влево, подскоки, прыжки на месте высокие на двух ногах, с выбрасыванием ноги вперед). «Поклон» Партерная гимнастика (различные движения для рук, корпуса, ног исполняются не только по одному, но и в паре, упражнения на гибкость и растяжку) Разучивание движений для танца «Самовар», «Коротышки»	Музыкальные композиции спокойного и ритмичного характера. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» (диск №3,4) Музыкальная композиция «Крокодил» (Усова О.В. «Театр танца» диск №7) Песня «Пых, пых самовар», «Коротышки»
--	---	--	---

<u>Март</u> 1-8	Развитие умений выполнять танцевальные движения по показу и самостоятельно. Закрепление умений начинать и заканчивать движение с музыкой, менять в соответствии с музыкальными фразами, перестраиваться в соответствии с музыкальной формой. Создание условий для самостоятельного исполнения праздничного репертуара. Воспитание потребности выступать перед другими. Развитие основных общеразвивающих движений, укрепление осанки.	Подготовительные упражнения «Вход» (с различными видами шагов, галоп боковой вправо и влево, подскоки, прыжки на месте высокие на двух ногах, с выбрасыванием ноги вперед). «Поклон» Партерная гимнастика (различные движения для рук, корпуса, ног исполняются не только по одному, но и в паре, упражнения на гибкость и растяжку) <u>Исполнение танцев на празднике</u> <u>«Каждый по своему маму поздравит»</u> «Самовар», «Коротышки»	Музыкальные композиции спокойного и ритмичного характера. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» (диск №3,4) Песня «Пых, пых самовар», «Коротышки»
---	--	---	---

<u>Апрель</u> 1-8	Закрепление и расширение навыков ориентировки в пространстве • бег и ходьба по кругу и враспынную • перестроение из линии в круг, полукруг и обратно • сужение и расширение круга и др. Развитие умений выполнять танцевальные движения по показу и самостоятельно. Развитие слухового внимания, умение самостоятельно менять движения в соответствии с музыкальными фразами, частями музыки, умение самостоятельно останавливаться в конце звучания. Развитие эмоциональной сферы: способности передавать в движениях различный характер музыки, музыкальные образы.	Подготовительные упражнения «Вход» (с различными видами шагов, галоп боковой вправо и влево, подскоки, прыжки на месте высокие на двух ногах, с выбрасыванием ноги вперед, в сторону). Партерные упражнения: • упражнения для рук • упражнения для ног • упражнения для укрепления осанки Упражнения на растяжку и гибкость Танцевальные игры, музыкально-пластические этюды («Море волнуется раз», «Крокодил», «Весна – красна идет»)	Музыкальные композиции спокойного и ритмичного характера. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» (диск №3,4) Марши по выбору педагога «Море волнуется раз» (Усова О.В. «Театр танца» диск №1) «Крокодил» (Усова О.В. «Театр танца» диск №7)
---	---	--	---

<u>Май</u> 1-8	Воспитание у детей устойчивого интереса к танцевальной деятельности. Социализация детей, развитие нравственно-коммуникативных навыков, способности к вербальному и невербальному общению со сверстниками. Развитие умения повторять за взрослым простые танцевальные движения (повороты, хлопки, притопы, различные шаги.)	Танцевальные игры, музыкально-пластические этюды («Найди себе пару», «Ручка есть, ручки нет», «Крокодил» и др.) Подготовительные упражнения «Вход» с различными видами шагов: с носка, на носочках, на пяточках, высоко поднимая колени. Партерные упражнения: • поклон в правую и левую сторону. • Выставление ноги на носочек вперед и в сторону • Выставление ноги на пятку Упражнения на растяжку и гибкость (см. приложение) Разучивание движений танца «Модница»	«Ручка есть, ручки нет» (Усова О.В. «Театр танца» диск №7) «Найди себе пару» любая полька. Музыкальные композиции спокойного и ритмичного характера. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» (диск №3,4) Песня «Я маленькая модница»
--	---	---	--

<u>Июнь</u> 1-8	Закрепление и совершенствование полученных навыков. Проведение открытых занятий для родителей и педагогов	Танцевальные игры, музыкально-пластические этюды («Найди себе пару», «Ручка есть, ручки нет», «Крокодил» и др.) Подготовительные упражнения «Вход» с различными видами шагов: с носка, на носочках, на пяточках, высоко поднимая колени. Партерные упражнения: • поклон в правую и левую сторону. • Выставление ноги на носочек вперед и в сторону • Выставление ноги на пятку Упражнения на растяжку и гибкость (см. приложение) Разучивание и закрепление движений танца «Модница»	«Ручка есть, ручки нет» (Усова О.В. «Театр танца» диск №7) «Найди себе пару» любая полька. Музыкальные композиции спокойного и ритмичного характера. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» (диск №3,4) Песня «Я маленькая модница»
---	--	--	---

3.2. Планируемые результаты освоения детьми программы 1-го года обучения.

- **Физически развитый.** У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту ритмические и танцевальные движения. Совершенствует навыки основных движений (ходьба, бег). Марширует вместе со всеми и индивидуально, бежит легко, в умеренном и быстром темпе под музыку. Улучшает качество исполнения танцевальных движений: притопывать попеременно двумя и одной ногой, кружиться в парах, выполнять прямой галоп, и др. Двигается под музыку ритмично, согласно темпу и характеру музыкального произведения, с предметами, игрушками и без них.
- **Любознательный активный.** Проявляет интерес к разным видам самостоятельной музыкальной деятельности, избирательность в предпочтении видов исполнительской деятельности (пение, танец и пр.). Проявляет потребность и желание делать попытки самостоятельного исполнительства.
- **Эмоционально отзывчивый.** Откликается на эмоции близких людей и друзей. Эмоционально реагирует на музыку, испытывает радость от встречи с ней; определяет настроение, характер музыки (веселый, бодрый, спокойный, ласковый, грустный и др.), узнает яркие «изобразительные» образы.
- **Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками.** Общается и сообщает о себе, о своем настроении с помощью музыки. Формулирует просьбы и желания, связанные с музыкально-танцевальной деятельностью.
- **Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения.** Соблюдает элементарные правила поведения в коллективной музыкально-танцевальной деятельности.

- **овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности.** Следует показу и объяснению при разучивании танцев, игр, упражнений и т.п.
- **овладевший необходимыми умениями и навыками.** Исполнять простейшие танцы, перестроения, комплексы танцевальных упражнений.

3.3. Содержание программы второго года обучения

1. Развитие музыкальности:

- Воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать новые музыкальные произведения, с удовольствием двигаться под музыку.
- Развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая ее оттенки и контрасты.
- Развитие способности различать жанр музыкального произведения и выражать это в соответствующих движениях (марш, полька, народная музыка, современный танец).

2. Развитие двигательных качеств и умений

- Ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка», с носка, с высоким подниманием колена.
- Бег – легкий, ритмичный, на месте и с продвижением вперед, назад, в сторону; передающий различный образ.
- Прыжки – на одной и на двух ногах, на месте или с продвижением (назад, вперед, в сторону, вокруг себя, или на 90°), различные виды галопа (боковой, прямой), подскоки и др.
- Общеразвивающие упражнения – на различные группы мышц и различный характер, упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости, координации рук и ног.
- Имитационные движения – различные образно – игровые движения.
- Танцевальные движения – элементы народных плясок, детского бального танца, современных ритмичных танцев и др.

3. Развитие умений ориентироваться в пространстве

- становится в круг или несколько кругов, в колонны
- сужение и расширение круга
- двигаться по кругу (самостоятельно и парами)

- занимать свободное место в зале
- совершать перестроения («расческой», «змейкой», «улиткой», из линии в линию, в колонну, по диагонали и др.)

4. Развитие творческих способностей

- Развитие умения импровизировать несложные танцевальные движения и их комбинации
- Формирование умения исполнять знакомые движения в игровых ситуациях под музыку различного характера.
- Развитие воображения, фантазии, умения находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку детям.

5. Развитие и тренировка психических процессов

- Тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов – умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения – по фразам.
- Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, разнообразия их сочетаний, продолжительности звучания музыки)
- Развитие умения выражать различные эмоции в движении и мимике: радость, грусть, страх, тревога, удивление и др.

6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- Воспитание умения сочувствовать, сопереживать другим людям, животным, игровым персонажам (например радоваться успехам других детей и переживать, если кто-то упал или уронил предмет)
- Воспитание чувства такта, умение вести себя вовремя занятий (находить себе место на толкаясь, не шуметь во время игр и др.)

Старшая группа 5-6 лет

Месяц Занятие №	Задачи	Содержание	Музыкальный материал Атрибуты
<u>Сентябрь</u> 1-8	Социализация детей, развитие нравственно-коммуникативных навыков, способностей к вербальному и невербальному общению со взрослыми и со сверстниками. Развитие музыкальной памяти, обогащение музыкально-слуховых представлений. Развивать у детей способность чутко воспринимать, чувствовать партнера в парном образно-пластическом взаимодействии. Совершенствование двигательных навыков и умений. Закрепление и расширение навыков ориентировки в пространстве. Закрепление навыков плясовых движений: топающий шаг, пружинка, повороты вокруг себя.	Знакомить детей со способом парного взаимодействия, при котором ведущий («скульптор») видоизменяет телоположение партнера («глины») так, будто лепит какую-либо фигуру. Подготовительные упражнения Ходьба на носках, пятках. Упражнения в легком беге, галоп, подскоки Танцевальные упражнения на перестроения: умения становиться в круг, в линию, в колонну, занимать свободное место в зале, вставать в шахматном порядке. Разучивание танца	Коммуникативные игры – танцы: «Найди себе пару» «Хорошая дорога» Музыкальное сопровождение по выбору педагога Например: Песня «Дорога к солнцу», песня «Улыбка» и др. Танец «Антошка»

<u>Октябрь</u> 1-8	Совершенствовать умение выполнять различные шаги (со сменой темпа, сменой характера, сменой направления движений, в сочетании с другими движениями), легкий бег(на месте, с продвижением). Закрепление и расширение навыков ориентировки в пространстве. Совершенствование двигательных навыков и умений. Развитие умений выполнять танцевальные движения по показу и самостоятельно. Развитие эмоциональной сферы: умения выражать в движениях танцевальные образы в соответствии с характером музыки. Воспитание у детей устойчивого интереса к танцевальной деятельности.	Подготовительные упражнения «Вход» (с различными видами шагов, галоп боковой вправо и влево, подскоки) «Поклон» Партерная гимнастика (различные движения для рук, корпуса, ног исполняются не только по одному, но и в паре, упражнения на гибкость и растяжку) Продолжение формирования танцевальных движений для танца «Антошка»	Музыкальный материал различного характера по выбору педагога. Музыкальные композиции спокойного и ритмичного характера. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» (диск №4) «Найди себе пару», «Хорошая дорога» Песня «Антошка»
<u>Ноябрь</u> 1-8	Закрепление и расширение навыков ориентировки в пространстве. Совершенствование двигательных навыков и	Подготовительные упражнения «Вход» (с различными видами шагов, галоп боковой вправо и влево, подскоки) «Поклон»	Музыкальные композиции спокойного и ритмичного характера. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» (диск №4)

	умений. Развитие умений выполнять танцевальные движения по показу и самостоятельно. Развитие слухового внимания, умение самостоятельно менять движения в соответствии с музыкальными фразами, частями музыки, умение самостоятельно останавливаться в конце звучания. Развитие эмоциональной сферы: способности передавать в движениях различный характер музыки, музыкальные образы. Формирование танцевальных движений: хороводный шаг, приставной шаг, шаг с притопом, поочередное выставление ноги на пятку и на носок и др.	Партерная гимнастика (различные движения для рук, корпуса, ног исполняются не только по одному, но и в паре, упражнения на гибкость и растяжку) <u>Осенний праздник «Путешествие в Простоквашино»</u> Выступление на празднике с танцем «Антошка» Разучивание новых танцевальных движений (Бег с продвижением с высоко поднятыми коленями, характерные плавные движения рук, приставной шаг с приседаниями).	«Найди себе пару», «Хорошая дорога» (Усова О.В. «Театр танца» диск №1) Песня «Антошка» Песня «Увезу тебя я в тундру»
<u>Декабрь</u> 1-8	Развитие умений выполнять танцевальные движения по показу и самостоятельно. Формирование новых танцевальных движений • бег с продвижением с высоко поднятыми коленями, • характерные плавные движения рук, • приставной шаг с	Подготовительные упражнения «Вход» (с различными видами шагов, галоп боковой вправо и влево, подскоки) «Поклон» Партерная гимнастика (различные движения для рук, корпуса, ног исполняются не только по одному, но и в паре, упражнения на	Музыкальные композиции спокойного и ритмичного характера. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» (диск №4) «Найди себе пару», «Хорошая дорога» (Усова О.В. «Театр танца» диск №1)

	приседаниями • выполнение движений с предметами (бубны) Закрепление и расширение навыков ориентировки в пространстве • бег змейкой • круг • перестроение из линии в круг и обратно • сужение и расширение круга и др. Закрепление двигательных навыков, освоенных на предыдущих занятиях. Развитие слухового внимания, умение самостоятельно менять движения в соответствии с музыкальными фразами, частями музыки, умение самостоятельно останавливаться в конце звучания. Развитие выразительности движений, мимики. Формирование умений передавать в движениях характер музыкального образа.	гибкость и растяжку) Разучивание новых танцевальных движений. Музыкально-пластические этюды «Снежинки», «Ледяная фигура» <u>Новогодний праздник «Дети против диких гитар»</u> Выступление детей на празднике с танцем «Увезу тебя я в тундру»	Песня «Увезу тебя я в тундру»
<u>Январь</u> 1-8	Закрепление радостных праздничных впечатлений. Развитие танцевального творчества: самостоятельное исполнение танцев по желанию детей. Развитие танцевально-игрового творчества, умения самостоятельно находить движения в соответствии с музыкальным образом.	Повторение любимых танцев детей. Подготовительные упражнения «Вход» (с различными видами шагов, галоп боковой вправо и влево, подскоки) «Поклон» Партерная гимнастика (различные движения для рук, корпуса, ног	Песня «Увезу тебя я в тундру» Музыкальные композиции спокойного и ритмичного характера. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» (диск №4) Музыкальная композиция «Крокодил» (Усова О.В. «Театр танца» диск №7)

	Развитие и закрепление навыков основных танцевальных движений. Воспитание у детей устойчивого интереса к танцевальной деятельности.	исполняются не только по одному, но и в паре, упражнения на гибкость и растяжку) Музыкально-пластические этюды «Снежинки», «Ледяная фигура»	
--	---	---	--

<u>Февраль</u> 1-8	Закрепление и расширение навыков ориентировки в пространстве. Развитие умений выполнять танцевальные движения по показу и самостоятельно. Развитие слухового внимания, умение самостоятельно менять движения в соответствии с музыкальными фразами, частями музыки, умение самостоятельно останавливаться в конце звучания. Развитие эмоциональной сферы: способности передавать в движениях различный характер музыки, музыкальные образы. Формирование танцевальных движений: • приставной шаг в сторону с последующим приседанием • прыжки на двух ногах в повороте • выставление ноги на пятку с одновременным движением рук и др.	Подготовительные упражнения «Вход» (с различными видами шагов, галоп боковой вправо и влево, подскоки, прыжки на месте высокие на двух ногах, с выбрасыванием ноги вперед). «Поклон» Партерная гимнастика (различные движения для рук, корпуса, ног исполняются не только по одному, но и в паре, упражнения на гибкость и растяжку) Разучивание движений для танца «Я пока что не звезда»	Музыкальные композиции спокойного и ритмичного характера. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» (диск №3,4) Музыкальная композиция «Крокодил» (Усова О.В. «Театр танца» диск №7) Песня «Раз, ладошка» А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» (диск №1)
--	---	--	---

<u>Март</u> 1-8	Развитие умений выполнять танцевальные движения по показу и самостоятельно. Закрепление умений начинать и заканчивать движение с музыкой, менять в соответствии с музыкальными фразами, перестраиваться в соответствии с музыкальной формой. Создание условий для самостоятельного исполнения праздничного репертуара. Воспитание потребности выступать перед другими. Развитие основных общеразвивающих движений, укрепление осанки.	Танец «Я пока что не звезда» Упражнение для рук «Подснежник» Подготовительные упражнения «Вход» (с различными видами шагов, галоп боковой вправо и влево, подскоки, прыжки на месте высокие на двух ногах, с выбрасыванием ноги вперед, в сторону). «Поклон» Партерная гимнастика (различные движения для рук, корпуса, ног исполняются не только по одному, но и в паре, упражнения на гибкость и растяжку)	Песня «Раз, ладошка» А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» (диск №1) Музыкальные композиции спокойного и ритмичного характера. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» (диск №3,4)
---	--	---	--

<u>Апрель</u> 1-8	Закрепление и расширение навыков ориентировки в пространстве • бег змейкой • круг • перестроение из линии в круг и обратно • сужение и расширение круга и др. Развитие умений выполнять танцевальные движения по показу и самостоятельно. Развитие слухового внимания, умение самостоятельно менять движения в соответствии с музыкальными фразами, частями музыки, умение самостоятельно останавливаться в конце звучания. Развитие эмоциональной сферы: способности передавать в движениях различный характер музыки, музыкальные образы.	Подготовительные упражнения «Вход» (с различными видами шагов, галоп боковой вправо и влево, подскоки, прыжки на месте высокие на двух ногах, с выбрасыванием ноги вперед, в сторону). Партерные упражнения: • упражнения для рук • упражнения для ног • упражнения для укрепления осанки Упражнения на растяжку и гибкость Танцевальные игры, музыкально-пластические этюды («Море волнуется раз», «Крокодил», «Весна – красна идет»)	Музыкальные композиции спокойного и ритмичного характера. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» (диск №3,4) Марши по выбору педагога «Море волнуется раз» (Усова О.В. «Театр танца» диск №1) «Крокодил» (Усова О.В. «Театр танца» диск №7)
---	--	--	---

<u>Май</u> 1-8	Воспитание у детей устойчивого интереса к танцевальной деятельности. Расширение и совершенствование двигательных навыков и умений. Закрепление и расширение навыков ориентировки в пространстве: • становится в круг • сужение и расширение круга • двигаться по кругу (самостоятельно и парами) • занимать свободное место в зале • совершать перестроения («расческой», «змейкой», «улиткой», из линии в линию, в колонну, по диагонали и др.) Развитие танцевально-игрового творчества, умения самостоятельно находить движения в соответствии с музыкальным образом.	Танцевальные игры, музыкально-пластические этюды («Море волнуется раз», «Крокодил», «Весна – красна идет», «Дорога к солнцу», «Найди себе пару» и др.) Подготовительные упражнения «Вход» (с различными видами шагов, галоп боковой вправо и влево, подскоки, прыжки на месте высокие на двух ногах, с выбрасыванием ноги вперед, в сторону). Партерные упражнения: • упражнения для рук • упражнения для ног • упражнения для укрепления осанки Упражнения на растяжку и гибкость	«Вокруг лужи», «Гуси», «Море волнуется раз» (Усова О.В. «Театр танца» диск №1) «Крокодил» (Усова О.В. «Театр танца» диск №7) Музыкальные композиции спокойного и ритмичного характера. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» (диск №3,4) Игра «Шел козел по лесу» А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» (диск №1)
--	--	---	---

3.4. Планируемые результаты освоения детьми программы 2-го года обучения

- Физически развитый. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту танцевальные движения. Совершенствует навыки основных движений (ходьба, бег и др.). Марширует вместе со всеми и индивидуально, бегают легко, в умеренном и быстром темпе под музыку. Улучшает качество исполнения танцевальных движений: притопывать попеременно двумя и одной ногой, кружиться в парах, выполнять прямой галоп, и др. Двигается под музыку ритмично, согласно темпу и характеру музыкального произведения с предметами и без них. Играет в подвижные музыкальные игры.
- Любознательный активный. Продолжает развивать эстетическое восприятие, интерес и любовь к музыке и танцевальной деятельности, формировать музыкальную культуру на основе знакомства с танцевальными формами, с классической народной и современной музыкой.
- Эмоционально отзывчивый. Эмоционально реагирует на музыку, испытывает радость от встречи с ней. Способен передавать в движениях различный характер музыки, различные образы.
- Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками.. Взаимодействует со сверстниками в совместной танцевальной деятельности (коммуникативные игры и танцы). Способен к вербальному и невербальному общению с взрослыми и детьми.
- Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения. Соблюдает элементарные правила поведения в коллективной музыкально-танцевальной деятельности.

- Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту. Способен к творческой интерпретации. Придумывает характеры танцевальных образов и средств выразительности в движениях. Импровизирует, проявляя творчество (придумывает собственные движения, образы). Проявляет самостоятельность в исполнении танца. Способен к самостоятельному, сольному исполнению. Использует танцевально-двигательный опыт для передачи собственного настроения.
- Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе. Имеет представления о средствах выразительности танца. Исследует связь музыки и танца, танца и театра.
- овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности. Следует показу и объяснению при разучивании танцев, упражнений, игр и т.п. Стремится к результату танцевально - художественной деятельности (выразительное, ритмичное исполнение танца, самостоятельное исполнение праздничного репертуара).
- овладевший необходимыми умениями и навыками. Исполняет танцевальные композиции в соответствии с характером музыки. Анализирует разную по настроению музыку, выявляет наиболее яркие средства выразительности. Обнаруживает более совершенные танцевальные умения и навыки.

3.5. Содержание программы третьего года обучения

Месяц Занятие №	Задачи	Содержание	Музыкальный материал Атрибуты
<u>Сентябрь</u> 1-8	Социализация детей, развитие нравственно-коммуникативных навыков, способностей к вербальному и невербальному общению с взрослыми и со сверстниками. Развитие музыкальной памяти, обогащение музыкально-слуховых представлений. Совершенствование двигательных навыков и умений. Закрепление и расширение навыков ориентировки в пространстве. Развитие умения отражать в движениях характер музыки: спокойный, бодрый, веселый, шуточный и др. Закрепление навыков танцевальных движений: топающий шаг, приставной шаг (с продвижением вперед, назад, в сторону), пружинка, повороты вокруг себя (шагом, подскоками, на носках). Развивать у детей способность чутко воспринимать, чувствовать партнера	Подготовительные упражнения «Вход» (с различными видами шагов, галоп боковой вправо и влево, подскоки) «Поклон» Партерная гимнастика (различные движения для рук, корпуса, ног исполняются не только по одному, но и в паре, упражнения на гибкость и растяжку) Коммуникативные танцы – игры Разучивание движений народного танца «По малину в сад пойдём», «Балалаечка», «Прялица»	Музыкальные композиции спокойного и ритмичного характера. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» (диск №3,4) Ритмичная музыка по выбору педагога. Р.Н.П. «По малину в сад пойдём» Р.Н.П. «Балалаечка»

	в парном образно-пластическом взаимодействии.		
<u>Октябрь</u>	Закрепление умения двигаться в соответствии с метрической пульсацией, выделять сильную долю, умение показать паузу. Формирование и закрепление движений: • выставление ноги на пятку; • ходьба на носках; • пружинка с предметом и без; • ритмичные наклоны головы на сильную долю такта; • притопы в ритме музыки; • имитационные движения (прялка, игра на балалайке, собирают ягоды и др.) • хлопки (на сильную долю такта, ритмичные) Закрепление и расширение навыков ориентировки в пространстве: • перестроение из линий в круг и обратно; • сужение и расширение круга; • ходьба «змейкой»; • «расческа» • закручивание «Спираль» • «воротца» и др.	Подготовительные упражнения «Вход» (с различными видами шагов, галоп боковой вправо и влево, подскоки) «Поклон» Партерная гимнастика (различные движения для рук, корпуса, ног исполняются не только по одному, но и в паре, упражнения на гибкость и растяжку) Коммуникативные танцы – игры «Шел козел по лесу», «Хорошая дорога» Разучивание движений народного танца «По малину в сад пойдем», «Балалаечка», «Прялица»	Коммуникативные танцы – игры Разучивание движений народного танца «По малину в сад пойдем», «Балалаечка», «Прялица» А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» (диск №3,4) Ритмичная музыка по выбору педагога. <u>Атрибуты:</u> балалайки (имитация), корзинки, маска медведя для танца «По малину в сад пойдем»

<u>Ноябрь</u> 1-2	Воспитание у детей устойчивого интереса музыкально – танцевальной деятельности. Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие умения исполнять танцевальные композиции выразительно, эмоционально. Создание условий для самостоятельного исполнения праздничного репертуара.	Подготовка и выступление детей на <u>осеннем празднике «Ярмарка»</u> Танцы: «По малину в сад пойдем», «Балалаечка», «Прялица»	Коммуникативные танцы – игры Разучивание движений народного танца «По малину в сад пойдем», «Балалаечка», «Прялица» А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» (диск №3,4) Ритмичная музыка по выбору педагога. <u>Атрибуты:</u> балалайки (имитация), корзинки, маска медведя для танца «По малину в сад пойдем»
3-8	Воспитание музыкальной отзывчивости на музыку: умение выражать в движениях спокойный, неторопливый, грустный образ осени. Развитие слухового внимания, умения менять движения в соответствии с контрастными частями музыки, самостоятельно останавливаться в конце звучания. Развитие танцевального творчества в танцевальных играх и упражнениях.	Подготовительные упражнения «Вход» (с различными видами шагов, галоп боковой вправо и влево, подскоки) «Поклон» Партерная гимнастика (различные движения для рук, корпуса, ног исполняются не только по одному, но и в паре, упражнения на гибкость и растяжку) Танцевальные игры по выбору педагога.	Танцевальные игры - импровизации: «Осенние листья», «Прыжки через лужицы» и др. Повторение танцев по выбору детей.
<u>Декабрь</u> 1-8	«Ожидание волшебного праздника елки» Приобщение к традиционной русской культуре. Развитие эмоциональной сферы детей,	Парный характерный танец «Валенки» Подготовка и выступление на новогоднем празднике «Дети	Танец «Валенки», Танец «Вальс снежинок» Танцевальные игры «Снежинки», «Ледяные фигуры» и др.

	создание радостной атмосферы (психологического комфорта) на занятиях посредством коммуникативных танцевальных игр, веселых плясок. Повторение, закрепление и разучивание новых танцевальных движений: • выставление ноги на пятку; • ходьба на носках; • пружинка с предметом и без; • ритмичные наклоны головы на сильную долю такта; • притопы в ритме музыки; • имитационно – образные движения хлопки (на сильную долю такта, ритмичные) Закрепление и расширение навыков ориентировки в пространстве: • перестроение из линий в круг и обратно; • сужение и расширение круга; • ходьба «змейкой»; • «расческа» • закручивание «Спираль» «воротца» и др. Закрепление навыков плясовых движений:	против диких гитар» Подготовительные упражнения «Вход» (с различными видами шагов, галоп боковой вправо и влево, подскоки) «Поклон» Партерная гимнастика (различные движения для рук, корпуса, ног исполняются не только по одному, но и в паре, упражнения на гибкость и растяжку) Танцевальные игры по выбору детей.	А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» (диск №3,4) Ритмичная музыка на новогоднюю тему по выбору педагога (Усова О.В. диск №9)
--	---	---	---

	• присядка для мальчиков • «ковырялочка» • притопы • движение рук «полочка» и др.		
<u>Январь</u> 1-8	«Прощай елочка!» Закрепление радостных праздничных впечатлений. Развитие танцевального творчества: импровизация танцевальных движений, самостоятельное исполнение танцев и хороводов по желанию детей. Совершенствование навыков исполнения ранее изученных танцевальных движений.	Исполнение танцев, игр и упражнений – по показу взрослого и самостоятельно. Упражнения на перестроения. Подготовительные упражнения «Вход» (с различными видами шагов, галоп боковой вправо и влево, подскоки) «Поклон» Партерная гимнастика (различные движения для рук, корпуса, ног исполняются не только по одному, но и в паре, упражнения на гибкость и растяжку)	Танец «Валенки» «Вальс снежинок» Танцевальные игры «Снежинки», «Ледяные фигуры» и др. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» (диск №3,4) Ритмичная музыка на новогоднюю тему по выбору педагога (Усова О.В. диск №9)
<u>Февраль</u> 1-8	Развитие основных общеразвивающих движений, укрепление осанки. Воспитание представления о здоровом образе жизни, привычки и потребности делать зарядку, заниматься физкультурой. Продолжение работы над развитием навыков ориентировки в пространстве: умения выполнять перестроения - по кругу, парами	Исполнение танцев, игр и упражнений – по показу взрослого и самостоятельно. Упражнения на перестроения. Партерная гимнастика (различные движения для рук, корпуса, ног исполняются не только по одному, но и в паре, упражнения на гибкость и растяжку)	Игры – импровизации: «Подснежник», «Бабочки». Упражнения с цветами под плавную, спокойную музыку по выбору педагога. Танцы: «Я пока что не звезда», «Поварята» Партерная гимнастика А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» (диск №3,4)

	лицом друг к другу и спиной, врассыпную, «змейкой», «спиралью» и др. Закрепление навыков танцевальных движений: топающий шаг, приставной шаг (с продвижением вперед, назад, в сторону), пружинка, повороты вокруг себя (шагом, подскоками, на носках).		
<u>Март</u> 1-3	Воспитание коммуникативных навыков, произвольности поведения на праздничных утренниках. Закрепление навыков легкого бега, прыжков на двух ногах, мягкой пружинки и др. Развитие и закрепление умений начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, самостоятельно менять движения в соответствии с музыкальными фразами, частями. Совершенствование умений выполнять танцевальные движения по показу. Расширение и совершенствование двигательных навыков и умений.	Подготовка и выступление на весеннем спектакле «Мама» Упражнения на перестроения. Партерная гимнастика (различные движения для рук, корпуса, ног исполняются не только по одному, но и в паре, упражнения на гибкость и растяжку)	Танцы: «Я пока что не звезда», «Поварята», «Костя морячок» Игры – импровизации: «Подснежник», «Бабочки». Игры на перестроения «Ручеек», «Раз, два, три» Танцевальные игры по выбору детей Коммуникативные игры «Хорошая дорога», Море волнуется раз...» Танцы: • «Танец с веерами» • «Испанский танец» • «Танец туземцев»
Апрель	Развитие основных общеразвивающих движений, укрепление осанки. Продолжение работы над развитием навыков ориентировки в	Упражнения на перестроения. Партерная гимнастика (различные движения для рук, корпуса, ног исполняются не только по одному, но и в паре,	Игры – импровизации: «Подснежник», «Бабочки», «Жуки и мотыльки» Игры на перестроения «Ручеек», «Раз, два, три»

	пространстве: умения выполнять перестроения - по кругу, парами лицом друг к другу и спиной, враспынную, «змейкой», «спиралью» и др. Совершенствование навыков исполнения ранее изученных танцевальных движений. Воспитание музыкальной отзывчивости на музыку: умение выразить в движениях различный характер: спокойный, неторопливый, радостный, бодрый, возвышенный, шуточный.	упражнения на гибкость и растяжку) Танцевальные этюды и игры. Танцевальные композиции.	Коммуникативные игры «Хорошая дорога», Море волнуется раз...» Упражнения с цветами под плавную, спокойную музыку по выбору педагога. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» (диск №3,4) Танцы: • «Танец с веерами» • «Испанский танец» • «Танец туземцев»
Май	Развитие эмоциональной сферы детей, создание радостной атмосферы (психологического комфорта) на занятиях посредством коммуникативных танцевальных игр, веселых плясок. Повторение, закрепление танцевальных движений: Закрепление и расширение навыков ориентировки в пространстве: Закрепление навыков плясовых движений. Закрепление радостных праздничных впечатлений. Развитие	Упражнения на перестроения. Партерная гимнастика (различные движения для рук, корпуса, ног исполняются не только по одному, но и в паре, упражнения на гибкость и растяжку) Повторение ранее изученных танцевальных композиций и подготовка к выступлению на выпускном празднике «Морское путешествие» Танцевальные этюды и игры.	Игры – импровизации: «Подснежник», «Бабочки», «Жуки и мотыльки» Игры на перестроения «Ручеек», «Раз, два, три» Коммуникативные игры «Хорошая дорога», Море волнуется раз...» Упражнения с цветами под плавную, спокойную музыку по выбору педагога. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» (диск №3,4) Танцы:

	танцевального творчества: импровизация танцевальных движений, самостоятельное исполнение танцев и хороводов по желанию детей.		• «Танец с веерами» • «Испанский танец» • «Танец туземцев»
--	---	--	--

3.6. Планируемые результаты освоения детьми программы 3-го года обучения

- **Физически развитый.** У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту ритмические и танцевальные движения. Танцует элементарные народные, бальные и современные танцы. Играет в подвижные музыкальные игры, участвует в пластических импровизациях.
- **Любознательный активный.** Продолжает развивать эстетическое восприятие, интерес и любовь к музыке и танцу, формировать музыкальную и исполнительскую культуру на основе знакомства с классической, народной и современной музыкой, различными жанрами танцев.
- **Эмоционально отзывчивый.** Эмоционально реагирует на музыку, испытывает радость от встречи с ней; определяет настроение, характер музыки (веселый, бодрый, спокойный, ласковый, грустный и др.), узнает яркие «изобразительные» образы.
- **Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками.** Аргументирует просьбы и желания, связанные с музыкально-танцевальной деятельностью, общается и взаимодействует со сверстниками в совместной танцевальной деятельности.

- **Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения.** Соблюдает элементарные правила поведения в коллективной танцевальной деятельности.
- **Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту.** Способен комбинировать и создавать элементарные собственные фрагменты танцевальных игр и танцев. Проявляет самостоятельность в создании танцевальных образов-импровизаций. Ищет и использует способы условно-сценического взаимодействия.
- **Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе.** Имеет представления о средствах музыкальной выразительности, о жанрах и музыкальных направлениях, о том, что музыка – способ самовыражения, познания и понимания окружающего мира. Исследует связь музыки с литературой, живописью, театром.
- **Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности.** Переносит накопленный опыт слушания, исполнения, творчества в самостоятельную танцевальную деятельность.
- **Овладевший необходимыми умениями и навыками.** Исполнять танцевальные движения в соответствии с характером музыки. Элементарно анализирует разную по настроению музыку, выявляет наиболее яркие средства выразительности. Обнаруживает более совершенные танцевальные умения и навыки.

4. Мониторинг развития детей в танцевально-ритмической деятельности

Реализуя программу, педагог должен стремиться к реализации ее целей и задач. Оценка реальных результатов развития детей и соответствие развития программным целям показывает качество образовательного процесса. Для педагога важно иметь объективную картину развития каждого ребенка, поскольку на основе диагностических данных выстраивается индивидуальный образовательный маршрут, корректируется содержание работы, подбирается и адаптируется музыкальный и танцевально-ритмический репертуар.

Основной метод педагогической диагностики – систематическое наблюдение проявлений детей в танцевально-ритмической деятельности.

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия)

Ф.И. ребенка			
№	Параметры	Начало года	Конец года
1	Интерес и потребность в музыкальном движении		
2	Развитие двигательных навыков: • выставление ноги на пятку; • ходьба на носках; • пружинка с предметом и без; • ритмичные наклоны головы на сильную долю такта; • притопы в ритме музыки; • присядка для мальчиков • «ковырялочка» • Притопы • движение рук «полочка» и другие движения в соответствии с		

	программным содержанием.		
3	Формирование двигательных качеств • координация • точность выполнения движений • гибкость, пластичность		
4	Ориентировка в пространстве • перестроение из линий в круг и обратно; • сужение и расширение круга; • ходьба «змейкой»; • «расческа» • закручивание «Спираль» «воротца» и др.		
5	Умение переключаться с одного движения на другое в соответствии с музыкой		
6	Общий уровень		

Критерии оценки

Высокий уровень (В) – ребенок самостоятельно правильно выполняет задание.

Средний уровень (С) – при выполнении задания ребенок испытывает затруднения, требуются дополнительные разъяснения, показ педагогом или другими детьми.

Низкий уровень (Н) – ребенок затрудняется выполнить задание даже после дополнительных разъяснений, не может выполнить движение по показу, отказывается участвовать в танцевальной деятельности.

Результаты личностной диагностики ребенка могут быть занесены в общую сравнительную диагностическую карту группы.

№	Ф.И. ребенка	Интерес и потребность в музыкальном движении		Развитие двигательных навыков		Формирование двигательных качеств		Ориентировка в пространстве		Умение переключаться		Общий уровень	
		В	В	Н	С	С	В	С	В	С	В	С	В
1	Петров Петя	В	В	Н	С	С	В	С	В	С	В	С	В

Данная диагностика проводится в начале года (сентябрь - ноябрь) и в конце года (апрель – май). По результатам диагностики педагог отчитывается на педагогическом совете и на родительских собраниях, планирует работу на следующий год.

5. Материально – техническое обеспечение

№	Наименование	Количество
1.	Музыкальный центр	2
2.	Магнитофон переносной	3
3.	Фонотека (на электронном носителе), диски	
4.	Стульчики детские	35
5.	Фортепиано	1
6.	Коврики гимнастические	20
7.	Костюмы народные для девочек	9
8.	Косоворотки	6 + 8
9.	Костюмы «Зимушка» для девочек	14
10.	Валенки для девочек	28
11.	Костюмы «Зимушка» для мальчиков	6
12.	Костюмы испанские для девочек (юбка, рукова)	12
13.	Жилетки испанские для мальчиков	8
14.	Костюмы китайские для девочек	8
15.	Жилетки золотые и жабо для мальчиков	8
16.	Белые платья с крыльями для девочек	12
17.	Юбки оранжевые	6
18.	Платья «Самоцветы»	8
19.	Голуби на руку	24
20.	Колокольчики	24
21.	Бубны	24
22.	Ложки	40
23.	Фонарики	14
24.	Балалайки дер.	8
25.	Коромысла дер.	8
26.	Ведерки пластиковые	16

27.	Платочки	20
28.	Цветы искусственные	24
29.	Султанчики из перьев	24
30.	Погремушки	30
31.	«Звездочки» на руку	12
32.	Листочки осенние	24

Список используемой литературы

1. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 3-4 лет. Авторы-составители С.И.Бекина, Т.П.Ломова, Е.Н.Соковнина. М.: Просвещение, 1981
2. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. Авторы-составители С.И.Бекина, Т.П.Ломова, Е.Н.Соковнина. М.: Просвещение, 1983
3. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. Авторы-составители С.И.Бекина, Т.П.Ломова, Е.Н.Соковнина. М.: Просвещение, 1984
4. Словинка: русский фольклор Урала. Автор-составитель С.Е.Беляев. Екатеринбург: Средне-Уральское книжное издательство, 1995
5. Традиционная культура Урала. Выпуск IV. Под редакцией А.А.Бобрихина и др. Екатеринбург: Баско, 2004
6. Зарецкая Н.В. Веселая карусель: Игры, танцы, упражнения для детей младшего возраста (2-4 года). – М.: АРКТИ, 2004. – 62с.
7. Каплунова И.М. Новоскольцева И.А. Потанцуй со мной дружок. Методическое пособие с аудиоприложением. СПб: Невская нота, 2010. – 71с.
8. Каплунова И.М. Новоскольцева И.А. Ах,карнавал!.. Методическое пособие с аудиоприложением. СПб: Композитор, 2007. – 77с.
9. Играем и поем: Музыкальные игры, танцы и инсценировки для детей дошкольного возраста. Составители Н.Метлов, Л.Михайлова. М.: Советский композитор, 1978
10. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 3-4 лет. Авторы-составители С.И.Бекина, Т.П.Ломова, Е.Н.Соковнина. М.: Просвещение, 1981
11. Усова О.В. Театр танца: Методическое пособие для хореографов, музыкальных руководителей.
12. Буренина И.В. «Ритмическая мозаика» Программа по ритмической пластике для детей от 3-7 лет.
13. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». Постановление Главного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. №26 (зарегистрировано министерством юстиции РФ 29.05.2013г., регистрационный знак №28564)
14. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России №1155 от 17.10.2013г.)
15. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»

Приложение

Комплекс партерной гимнастики для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

Упражнение 1.

Исполняют при Х-образных ногах, оно направлено на растягивание связок в тазобедренном суставе, и значит, на исправление этого недостатка.

И.П. – лежа на спине, ноги вытянуты, руки лежат за головой.

На счет «раз-два» легко раскройте ноги в сторону «циркулем», носки вытяните, колени держите чуть присогнутыми.

На «три-четыре» возвращая ноги в И.П., сосредоточьте сопротивление на стопе и голени (повторить 8-12 раз).

Упражнение 2.

Исполняют при Х-образных ногах, оно направлено на растягивание подколенных связок ног. И.П. – лежа на спине, ноги максимально вытянуты, руки лежат за головой – раскройте ноги в стороны, начиная со стоп, стараясь как можно дольше удерживать вместе бедра и колени ног. При возвращении в И.П. первыми соедините колени (повторить 8-12 раз).

Упражнение 3.

Исполняют для улучшения «выворотности» ног и формирования стопы.

И.П. – сидя на полу. Ноги максимально вытянуты – на счет «раз-два» разверните их внутренней стороной наружу (выворотно), а пятками (подошвенной стороной) коснитесь друг друга. Мизинцы ног должны коснуться пола, мышцы при этом напрягаются. На счет «три-четыре» сократите подъем ног так, чтобы пятки коснулись друг друга и вместе с подошвами и носками образовали прямую линию, а мизинцы коснулись пола, то есть должна получиться первая позиция. Ноги в коленях должны быть натянуты, спина прямая. Это упражнение можно выполнять с наклоном прямой спины вперед (повторить 8-12 раз).

Упражнение 4.

Исполняют для развития «выворотности» и «танцевального шага».

Это упражнение называют «лягушка на полу».

И.П. – лежа на животе, колени согните и разведите в стороны, стопы касаются друг друга подошвенной частью. Спину максимально прогните назад, удерживая стопы, бедра и грудную клетку на полу. Лучше это упражнение выполнять вдвоем (8 подходов).

Упражнение 5.

Исполняют для растяжки и формирования «выворотности».

И.П. – сядьте на пол к стене лицом, вытянутые в коленях и стопах ноги раскиньте в стороны. Затем старайтесь прижать

пах к стене, максимально раздвигая ноги. Колени и стопы должны быть вытянуты. Это упражнение лучше делать с чьей-то помощью (повторить 8-12 раз).

Упражнение №6

Исполняют для улучшения «выворотности» и «танцевального шага», а также для исправления осанки.

И.П. – лежа на спине, ноги вытянуты, повернуты внутренней стороной наружу (выворотно, первая позиция), руки находятся за головой – на счет «раз-два» одну ногу, сгибая в колене, подтяните как можно ближе к плечу (другая нога должна быть вытянута выворотно), согнутая нога скользит пальцами по вытянутой ноге, не отрываясь от пола. На счет «три-четыре» зафиксируйте это положение. Колени старайтесь положить на пол, пальцы ног вытяните. На счет «раз-два» медленно выпрямите ногу и верните в И.П. Упражнение повторите другой ногой (повторить 8-16 раз).

Упражнение №7

Исполняют для улучшения «выворотности» и «танцевального шага».

И.П. – лежа на животе, ноги фиксируют первую позицию – поднимите вытянутую ногу в колене и стопе вверх (от исполнителя) и тяните ее рукой к корпусу (к уху). Затем верните в И.П.. Обе ноги должны, находится в выворотном положении и плотно прижиматься к полу (8-10 подходов).

Упражнение №8

Исполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов эластичности мышц бедра, а также развития «выворотности» и «танцевального шага».

И.П. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, бедра отведены назад в стороны, стопы соединены подошвенной частью - на счет «раз-два-три» опустите колени как можно ближе к полу, опираясь на них руками. Одновременно сделайте наклон корпуса как можно ниже. На счет «четыре» вернитесь в И.П. (8 подходов).

Необходимы упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц-сгибателей и укрепление мышц разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнего грудного и поясничного отделов позвоночника (растягивание мышц и связок спины, особенно поясничного отдела).

Упражнение №9.

И.П. – лечь на пол, вытянуть ноги вперед, корпус прямой, руки опущены вниз. На счет «раз-два» быстро наклонить корпус вниз, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ногам, выпрямив позвоночник.

На счет «три-четыре» зафиксировать положение.

Медленно поднять корпус и прийти в И.П.

Упражнение №10

И.П. – сесть на пол, вытянутые ноги раскрыть «циркулем» в стороны.

На счет «раз-два» наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуть вперед.

На счет «три-четыре» зафиксировать положение.

Это упражнение способствует также выработке балетного шага. Медленно поднять корпус и прийти в И.П.

Упражнение №11

И.П. – сесть на пол, вытянуть ноги вперед, корпус прямой, руки опущены вниз.

Согнуть колени. Прижать их к груди, на счет «раз-два-три-четыре» зафиксировать такое положение.

Вернуться в И.П.

Упражнение №12

И.П. – лечь на пол, на спину, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела.

На счет «раз-два» согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, на счет «три-четыре» прижать голову к коленям и зафиксировать это положение.

На счет «раз-два» вернуться в И.П., на счет «три-четыре» расслабиться.

Упражнение №13

И.П. – лечь на спину, вытянуть ноги, руки вдоль тела ладонями вниз.

На счет «раз-два» поднять одновременно корпус и, вытянутые ноги (образовать угол).

Руки для равновесия поднять и раскрыть в стороны.

На счет «три-четыре» зафиксировать положение.

На счет «раз-два-три-четыре» прийти в исходное положение.

Упражнение №14 (самовытяжение позвоночника).

И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ладонями вверх, ноги на ширине плеч, стопы на себя.

На счет «1-6» потянуться макушкой вверх, а остальной частью тела начиная от плечевого пояса до пяток – вниз.

Растягивая позвоночник, одновременно напрягая, ягодичные мышцы и стараясь прижать поясницу к полу.

На счет «7-8» расслабиться и принять И.П.

Укрепление мышц живота.

Упражнение №1

И.П. – лежа на спине, руки сомкнуты за головой, ноги согнуть и выпрямить под углом 45 градусов.

На счет «1» согнуть правую ногу, на счет «2» выпрямить правую ногу и одновременно согнуть левую.

Носок согнутой ноги касается колена выпрямленной.

Менять положение до тех пор, пока вы не устанете.

Постепенно увеличивать нагрузку по мере тренированности.

Упражнение №2 (ножницы).

И.П. – лежа на спине, руки сомкнуты за головой, ноги согнуть и выпрямить под углом 45 градусов.

На счет «1» ноги врозь, на счет «2» ноги скрестно (правая нога сверху).

На счет «3» ноги врозь, на счет «4» ноги скрестно (левая нога сверху).

Выполнять упражнение пока вы не устанете, постепенно увеличивая нагрузку. Следить, чтобы поясница прижималась к полу.

Упражнение №3 (маятник).

И.П. – лежа на спине, ноги согнуть и выпрямить под прямым углом, руки в стороны.

На счет «1» не отрывая руки от пола, опустить ноги вправо, на счет «2» вернуться в И.П.

На счет «3» опустить ноги влево, не отрывая руки от пола, на счет «4» вернуться в И.П. (при затруднении выполнения этого упражнения, можно выполнять его согнутыми ногами).

Упражнение №4

И.П. – сидя на полу согнутые в коленях ноги помогает удерживать партнер.

Отклонить туловище под углом 45 градусов, руки сомкнуть за головой, удерживая локти точно в стороны, спина прямая.

На счет «1» - лечь, на счет «2» - сесть.

Количество повторений зависит от уровня вашей подготовки.

Растягиваем большую грудную мышцу.

Упражнение №1

И.П. – сидя на пятках с небольшим наклоном туловища вперед, в вытянутых вверх руках гимнастическая палка или скакалка.

На счет «1» одновременно двумя руками, не поднимая плеч и не сгибая локти, опустить руки с предметом за спину, не прогибаясь в пояснице, на счет «2» вернуться в И.П.

Упражнение №2

И.П. – сидя на полу, руки сомкнуты на затылке, спина прямая (особенно обратить внимание на поясницу).

На счет «1» прогнуться в грудном отделе позвоночника, не сводя локти и, не поднимая плечи, на счет «2» вернуться в И.П.

Укрепляем фиксаторы лопаток.

Упражнение №1

И.П. – сидя на полу, кисти рук касаются плеч, спина прямая.

На счет «1-8» выполнять вращение в плечевых суставах назад.

Акцент на движение назад, вниз. Локти направлены точно в стороны.

Упражнение №2

И.П. – сидя на полу, руки вверх (в 3-ей позиции).

На счет «1» перевести руки из 3-ей позиции во 2-ю позицию, на счет «2» вернуться в И.П.

Выполнять это упражнение в медленном темпе 8 раз.

Упражнение №3

И.П. – сидя на полу, в вытянутых вверх руках гимнастическая палка.

На счет «1» сгибая руки в локтях, опустить гимнастическую палку на углы лопаток, на счет «2» вернуться в И.П. (сгибая и выпрямляя руки, постарайтесь предплечье как бы опрокинуть назад, чтобы прижались углы выступающих лопаток).

Повторять 8-12 раз, не поднимая плечи.

Укрепляем мышцы спины.

Упражнение №1

И.П. – лежа на животе, кисти рук сомкнуты за головой, локти в стороны. На счет «1» разгибаясь, поднять туловище от пола, на счет «2» вернуться в И.П.

Прогибаясь, напрягайте мышцы ягодиц и задней поверхности бедра. Повторять упражнение от 8-и и более раз по мере тренированности.

Упражнение №2

И.П. – лежа на животе, рукиверху, ноги вместе.

На счет «1» разгибаясь, приподнять от пола ноги и руки с верхним отделом туловища.

Удерживать положение на счет «2-3», на счет «4» принять в И.П.

Повторять 8 раз.

Упражнение №3 (лодочка).

Упражнение 2, выполняя раскачивания.

Упражнение №4

И.П. – лежа на животе, кисти рук сомкнуты на затылке (локти в стороны).

На счет «1-6» приподняться всем телом от пола, сохраняя прямую линию между головой, шеей и туловищем, надавить ладонями на затылок (плечи не поднимать), на счет «7-8» принять И.П.

Контрольные упражнения.

Выполняются через каждые 5-6 занятий. Для проверки повышения силовой выносливости мышц спины и живота.

Упражнение №1

И.П. – сидя на полу, согнутые ноги удерживает партнер.

Отклонить туловище под углом 45 градусов, руки сомкнуты на затылке.

Удерживать это положение.

Упражнение №2

И.П. – лежа на животе, руки сомкнуты на затылке, ноги на ширине плеч.

Разгибаясь приподнять туловище от пола и удерживать в этом положении, сохраняя прямую линию между головой, шеей и туловищем плечи не поднимать, лопатки не сводить.

Выполняя добросовестно этот комплекс упражнений, через месяц вы сможете почувствовать результат своих занятий.

Ваши мышцы достигнут совершенства, когда каждое контрольное упражнение вы будете выполнять по три минуты.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575916

Владелец Колесникова Лилия Михайловна

Действителен с 16.05.2022 по 16.05.2023