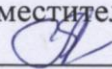


Государственное общеобразовательное учреждение Ярославской области
«Рыбинская школа-интернат №2»

Согласовано

Заместитель директора по ВР

 Л.А. Сенаторова

Утверждаю

Приказ по школе № 52
от «19» августа 2020 г.

Директор школы

 О.Н. Руденко



**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности**

«ТАНЦУЕМ. ИГРАЕМ.»

Возраст обучающихся 7-13 лет

Срок реализации: 5 лет

Составитель:

учитель музыкальной ритмики
педагог высшей квалификационной категории
Шмиголь Н. М.

2020 г.

Пояснительная записка

Нормативно-правовая и документальная основа:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 19.12.2016)
2. Национальная доктрина образования, утвержденная Постановлением Правительства РФ № 751 от 4.10.2000 г.
3. Конвенция о правах ребенка.
4. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года (п. 3.3. Развитие образования) (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 17 ноября 2008 г. N 1662-р).
5. Государственная программа «Доступная среда» на 2011–2025 годы (утверждена постановлением Правительства от 1 декабря 2015 года №1297)
6. Требования СанПин (2.4.2.2821-10).
7. Требования СанПиН (2.4.2.3286-15).
8. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12 мая 2011 года № 03-296. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»
9. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года № 1598)
10. Устав ГОУ ЯО «Рыбинская школа – интернат №2», реализующая адаптированные образовательные программы.
11. Приказ Минобрнауки России от 28 декабря 2010 года № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»
12. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей.

Дополнительное образование является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся.

Программа «Танцуем. Играем» рассчитана на работу с детьми с расстройствами аутистического спектра, обучающимися по АООП НОО (вариант 8.3 и 8.4). Данный курс имеет коррекционную, познавательную-коммуникативную и практическую направленность. Программа предполагает освоение азов ритмики, изучение танцевальных элементов, разучивание простейших детских танцевальных композиций, овладение детьми ритмическими движениями с музыкальным сопровождением и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

Программа содержит следующие разделы:

- Игроритмика.
- Игрогимнастика.
- Игротанец.
- Пальчиковые игры (с текстом и без него).
- Музыкально – коррекционные подвижные игры
- Занятия – репетиции к праздникам.

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел **«Игрогимнастика»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и упражнения на укрепление осанки.

Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и несложные танцевальные композиции. Физические упражнения, входящие в такие композиции, оказывают определенное воздействие на занимающихся и решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Раздел **«Пальчиковая гимнастика»** в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Раздел **«Музыкально-коррекционные подвижные игры»** содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования — все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

Занятие не включает в себя работу над всеми разделами программы. Например, на одном занятии проводится работа по обучению гимнастическим упражнениям под музыку, разучивается пальчиковая игра. Следующее занятие может включать в себя музыкально – ритмические упражнения (с использованием детских музыкальных инструментов и без них) и разучивание танцевальных элементов и простейших танцевальных композиций. Занятия – репетиции к праздникам могут состоять исключительно из непосредственной подготовки обучающихся к выступлению.

Указанное количество часов работы над каждым разделом (см. Содержание программы) является примерным и зависит от включенности школьников в процесс обучения, от индивидуальных особенностей в усвоении ими нового материала. Учебный и музыкальный материал, составляющий содержание программы, тоже является примерным и может быть изменен в значительной степени при изменении формы обучения с очной на дистанционную.

Программа ориентирована на интересы и потребности ребенка с РАС, направлена на формирование его мыслительного потенциала, на становление творческой личности, способной художественно осмыслить окружающий мир. Настоящая программа создает условия для социального и культурного самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка с РАС, её интеграции в системе музыкальной культуры.

Программа педагогически **целесообразна**, так как способствует более разностороннему раскрытию индивидуальных способностей ребенка с РАС, которые не всегда удаётся рассмотреть на уроке, развитию у детей интереса к различным видам деятельности, желанию активно участвовать в продуктивной, одобряемой обществом деятельности, умению самостоятельно организовать своё свободное время.

Целью программы является раскрытие творческой личности ребенка с расстройствами аутистического спектра средствами музыки, создание условий для всестороннего развития и социализации каждого обучающегося.

○ В процессе обучения педагогом определены и решаются следующие **задачи**:

- развитие интереса и приобщение учащихся к мировой музыкальной культуре;
- развитие танцевальных, музыкальных, артистических и других творческих способностей каждого учащегося;
- формирование у учащихся внимательного отношения к собственным возможностям, к манере танцевального исполнения, к пластическому разнообразию, анализа собственной творческой деятельности;

- развитие мышечных ощущений, моторно-двигательной памяти, чувственно образного мышления, пластической подвижности;
- привитие ребенку культуры общения между собой и окружающими, оказание помощи учащемуся в адаптации его в современных условиях жизни.
- Коррекция всех компонентов психофизического, интеллектуального, личностного развития обучающихся с РАС с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей;
- Формирование основ нравственного самосознания личности, умения правильно оценивать окружающее и самих себя;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результата;
- Расширение представлений обучающегося о мире и о себе, его социального опыта;
- Расширение круга общения, выход обучающегося за пределы семьи и образовательной организации;
- Развитие навыков осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, в решении общих проблем;
- Развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им.

Актуальность и отличительные особенности программы:

Данные занятия являются особенно актуальными в детском возрасте, т. к. в наше время большинство людей страдает от гиподинамии, заболеваний сердечно – сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Физическое развитие детей с РАС — одна из важных задач, решению которой способствуют данные занятия. У учащихся формируется правильная осанка, совершенствуются движения, их координация. Двигательная активность необходима для развития здорового организма: усиливается обмен веществ, улучшается деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем, развивается сила мышц и подвижность суставов. В программу включены упражнения и движения танцев, доступные детям младшего школьного возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Доказано, что движение, организованное музыкой, усиливает свои оздоровительные возможности. Поэтому обучение детей с РАС гимнастическим и танцевальным упражнениям под музыку, несложным композициям, развитие их двигательных способностей является одним из основных направлений работы на занятиях.

Все виды деятельности, связанные с музыкой, формируют у детей чувство красоты. Например, при обучении музыкально-ритмическим движениям ученики не только упражняются в правильном и ритмичном их исполнении, но и стремятся к выразительной и эмоциональной передаче музыкального образа.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Поэтому на занятиях широко используются игровитмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой с музыкальным сопровождением, музыкально-подвижными и коррекционными играми.

У детей, имеющих расстройства аутистического спектра, наблюдаются особенности эмоционально – личностных качеств: узок круг интересов, представлений об окружающем мире; свойственна пассивность, сензитивность (проявление повышенной чувствительности к происходящим событиям; обычно сопровождается повышенной тревожностью, боязнью новых ситуаций, людей), робость, застенчивость, впечатлительность, а так же зависимость от окружающих, склонность к спонтанному поведению. Учитывая все особенности детей с РАС, данный курс несёт развивающую, воспитывающую и коррекционную направленность.

Описание ценностных ориентиров содержания программы:

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и

профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности, развиваются музыкальные и творческие способности.

Принципы программы:

- ☐ включение учащихся с РАС в активную совместную деятельность;
- ☐ принцип «от привычного к новому»;
- ☐ доступность и наглядность;
- ☐ связь теории с практикой;
- ☐ учёт возрастных особенностей;
- ☐ сочетание индивидуальных и коллективных форм деятельности;
- ☐ целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному).
- ☐ чередование разнообразных видов деятельности,
- ☐ системность, доступность,
- ☐ обратная связь,
- ☐ инициативность и творчество.

Формы организации деятельности:

программа реализуется в групповой форме работы с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка. Использование коллективных форм работы способствует совершенствованию умений учащихся общаться в группе сверстников, соотносить с ними свои интересы.

Формы занятий:

традиционные занятия, занятия – игры, открытые занятия.

Методы обучения:

- ☐ Словесный метод – беседа, рассказ, инструкция.
- ☐ Практический метод – упражнения, комплексы упражнений, игры, танцы.
- ☐ Наглядный метод – демонстрация правильного исполнения заданий учащимся, показ упражнений.

Возрастная группа обучающихся, на которых ориентированы занятия:

Занятия ориентированы на детей младшего школьного возраста (7 – 12 лет), обучающихся по адаптированной общеобразовательной программе (дети с РАС вариант 8.3).

Срок реализации программы – 5 лет.

Объём часов, отпущенных на занятия:

Занятия проходят 2 раза в неделю, составляют 66 ч (1 доп. и 1 классы 33 учебные недели) и 68ч (2, 3, 4 классы 34 учебные недели) в год. Максимальная продолжительность занятия- 30 минут.

№	Раздел	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
---	--------	-------	-------	-------	-------	-------

		обучения/ часы	обучения/ часы	обучения/ часы	обучения/ часы	обучени/ часы
1	Общеразвивающие движения.	8	8	8	8	8
2	Игроритмика	10	10	10	10	10
3	Игрогимнастика	10	10	10	10	10
4	Игротанец	10	10	12	12	12
5	Пальчиковые упражнения и игры с музыкальным сопровождением	10	10	10	10	10
6	Подвижные музыкальные игры	10	10	10	10	10
7	Занятия – репетиции к праздникам	8	8	8	8	8
Всего часов		66	66	68	68	68

Основное содержание программы «Танцуем. Играем».

Первый год обучения (7 лет)

1.ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Различие динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку.

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде.

Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, Комплексы общеразвивающих упражнений.

Упражнения с предметами. Упражнения с погремушками, султанчиками (хлопками).

2.3 Танцевально – ритмическая гимнастика.

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень», «На крутом берегу», «Муренка», «Хоровод», «Я танцую», «Чебурашка».

2.4. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

3. ИГРОТАНЦЫ.

3.1. Хореографические упражнения.

Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках, на пятках. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком.

3.3. Ритмические танцы «Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Галоп шестерками» (на приставном шаге), «Если весело живется», «Танец утят», «Лавота», «Кузнечик».

4. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА И ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки «Паучок», «Поросята», «Жираф», «Турист», «Загибалочка», «Копытца», «Чайка». Выполнение фигурок из пальцев.

5. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «Отгадай, Чей голосок», «Найди свое место», «Нитка — иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной».

Музыкально-подвижные игры по ритмике.

Второй год обучения (7 - 8 лет)

1. ИГРОРИТМИКА.

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Передвижение шагом и бегом.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра.

Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой.

Упражнения с предметами. Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.

2.3 Танцевально – ритмическая гимнастика.

Комплексы упражнений «Чашки», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками».

2.4. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

3. ИГРОТАНЦЫ.

3.1. Хореографические упражнения. Повороты направо/налево, переступая на носках, держась за опору. Полуприседы, стоя боком к опоре. Комбинации хореографических упражнений.

3.2. Танцевальные шаги. Мягкий, высокий, высокий на носках, Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же — с поворотом на 360°. Поворот на 360° на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

3.3. Ритмические танцы «Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-вару», полька «Старый Жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка».

4. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА И ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ.

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев, «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тела и поверхности стола.

Упражнения пальчиками с речитативом «Осьминожки», «Кормушка для птиц», «Ёжик», «Волна», «Клавиши», «Трик – Трак», «Вышли пальцы танцевать».

5. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты», «Усни-трава», «Поезд», «Музыкальные стулья»; музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

Третий год обучения (8 - 9 лет)

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

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Прыжки на двух ногах.

Упражнения с предметами. Основные положения и простейшие движения в упражнениях с лентой.

2.3 Танцевально – ритмическая гимнастика.

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

2.4. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя.

3. ИГРОТАНЦЫ.

3.1. Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек.

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

3.2. Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

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

4. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА И ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами «Смехота», «Цапля», «Паучина», «Сорока», «Мячик и яблоко»,

5. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «К своим флажкам», «Гулливер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки».

Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и обще-развивающих упражнений.

Четвертый год обучения (9 - 10 лет)

1. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера.

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. Строевые упражнения. Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте, переступанием. Шаг на месте. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу.

Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка».

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами.

2.3 Танцевально – ритмическая гимнастика. Специальные композиции и комплексы упражнений «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячами», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая ворона».

2.4. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Посегментное расслабление из стойки руки вверх. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.).

3. ИГРОТАНЦЫ.

3.1. Хореографические упражнения. Русский поклон. "Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед, в сторону, назад — «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг с подскоком с различными движениями руками.

Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», комбинации из изученных шагов.

3.3 Ритмические танцы. «Танец с хлопками», «Спенк», «Слоненок», «Круговая кадрили», «Полька»,», «Божья коровка».

4. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА И ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам.

5. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «День -ночь», «Запев — припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Горелки».

Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

Пятый год обучения (10 - 12 лет)

1. ИГРОРИТМИКА.

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Выполнение ходьбы, бега, движений туловища, рук, ног, головы в различном темпе. Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета, на каждый счет. Поочередное поднимание и опускание рук по линиям. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 3/4 и 4/4.

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. Строевые упражнения. Ходьба и бег змейкой. Ходьба и бег в колонне по диагонали зала. Ходьба и бег со сменой направления по команде. Ходьба с перестроением парами.

Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу.

Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка», комплексы упражнений.

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами; комплексы упражнений.

2.3 Танцевально – ритмическая гимнастика. Специальные композиции и комплексы упражнений «Путешествие цветка», «Ожившие игрушки», «Смелый мальчик», «Упражнение с мячами», «Доктор Айболит», «Упражнение с обручами». «Веселые игрушки».

2.4. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Упражнения «Кошка», «Складка», «Волна», «Змея» и др.

3. ИГРОТАНЦЫ.

3.1. Хореографические упражнения. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую.

Выставление ноги вперед, в сторону, назад — «крестом», «носок-пятка». Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг с подскоком с различными движениями руками.

Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: «гармошка», «ковырялочка», комбинации из изученных шагов.

3.3 Ритмические танцы. «Танец с бубнами», «Вальс», «Веселый круг», «Моряки», «Полька парами», «Веснянка».

4. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА И ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам. «Два козленка», «Пять утят», «Часы», «Пчелки», «Перчатки», «Разминка», «Весна».

5. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений. «Солнышко и дождик», «Музыкальный телефон», «Повтори ритм», «Игра с бубном».

Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений. «Магазин игрушек», «Давайте все делать, как я», «Ну – ка, повторяй», «Это что за маскарад».

Календарно – тематическое планирование.

1 год обучения.

№ п/п	Тема занятия	Кол – во часов	Примечание
1	Вводное занятие. Знакомство с кабинетом, правила поведения на занятиях, инструктаж по т/б.	1	
2	Упражнение «Большой олень», танец «Если весело живется».	1	
3	Ходьба по кругу. Пальчиковая игра «Паучок».	1	
4	Упражнения на расслабление мышц. Игра «Найди свое место».	1	
5	Построение в шеренгу. Ходьба, сидя на стуле.	1	
6	Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Танец «Если весело живется».	1	
7	Упражнение «Большой олень», упражнения на укрепление осанки.	1	
8	Ходьба по кругу. Хореографические упражнения.	1	
9	Танцевальные шаги. Пальчиковая игра «Паучок».	1	
10	Построение в шеренгу. Игра «Найди свое место».	1	
11	Упражнения на расслабление мышц. Упражнение «На крутом берегу».	1	
12	Общеразвивающие упражнения (без предмета). Танец «Если весело живется».	1	
13	Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Пальчиковая игра «Поросенок».	1	
14	Бег по кругу. Игра «Совушка».	1	
15	Упражнение «На крутом берегу», упражнения на укрепление осанки.	1	

16	Дыхательные упражнения. Пальчиковая игра «Поросенок».	1	
17	Ходьба и бег по кругу. Игра «Совушка».	1	
18	Танец «Если весело живется».	1	
19	Хореографические упражнения. Танец «Мы пойдем сначала вправо».	1	
20	Танцевальные шаги. Пальчиковая игра «Жираф».	1	
21	Общеразвивающие упражнения. Упражнение «Муренка».	1	
22	Упражнения на расслабление мышц. Танец «Мы пойдем сначала вправо».	1	
23	Ходьба и бег по кругу. Игра «Нитка — иголка».	1	
24	Пальчиковая игра «Жираф». Имитационные упражнения.	1	
25	Хореографические упражнения. Полуприседы.	1	
26	Упражнение «Муренка». Танец «Хоровод».	1	
27	Общеразвивающие упражнения. Игра «Нитка — иголка».	1	
28	Дыхательные упражнения. Пальчиковая игра «Жираф».	1	
29	Занятие - репетиция (подготовка к новомуднему празднику)	4	
30			
31			
32			
33	Хореографические упражнения. Подъемы на носки, держась за опору.	1	
34	Танцевальные шаги. Шаг с носка.	1	
35	Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре.	1	
36	Упражнение «Я танцую». Пальчиковая игра «Турист».	1	
37	Общеразвивающие упражнения. Игра «Цапля и лягушки».	1	
38	Дыхательные упражнения. Танец «Танец сидя».	1	
39	Хореографические упражнения. Стойка руки на пояс и за спину.	1	
40	Танцевальные шаги. Пальчиковая игра «Турист».	1	
41	Занятие - репетиция (подготовка к празднику защитника Отечества).	2	
42			
43	Игра «Цапля и лягушки». Свободное опускание рук вниз.	1	
44	Общеразвивающие упражнения. Танец «Танец сидя».	1	
45	Занятие - репетиция (подготовка к празднику 8 марта)	2	
46			
47	Упражнения на расслабление мышц. Пальчиковая игра «Загибалочка».	1	
48	Танцевальные шаги. Игра «Попрыгунчики-воробышки».	1	
49	Занятие - репетиция (подготовка к общешкольному родительскому собранию).	2	
50			
51	Общеразвивающие упражнения. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом.	1	
52	Имитационные упражнения. Танец «Кузнечик».	1	
53	Дыхательные упражнения. Упражнения с погремушками.	1	
54	Хореографические упражнения. Упражнение «Чебурашка».	1	
55	Танцевальные шаги. Пальчиковая игра «Копытца».	1	
56	Упражнения на расслабление мышц. Танец «Кузнечик».	1	
57	Общеразвивающие упражнения. Игра «У медведя во бору».	1	
58	Образные упражнения. Пружинные полуприседы.	1	
59	Дыхательные упражнения. Расслабление рук с выдохом.	1	
60	Хореографические упражнения. Приставной шаг в сторону.	1	
61	Танцевальные шаги. Пальчиковая игра «Чайка».	1	

62	Упражнения на расслабление мышц. Упражнение «Чебурашка».	1	
63	Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре.	1	
64	Общеразвивающие упражнения. Танец «Кузнечик».	1	
65	Образные упражнения. Шаг с небольшим подскоком.	1	
66	Заключительное занятие – концерт.	1	

2 год обучения.

№ п/п	Тема занятия	Кол – во часов	Примечание
1	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях, инструктаж по т/б.	1	
2	Упражнение «Чашки», танец «Автостоп».	1	
3	Построение в шеренгу и колонну. Пальчиковая игра «Осьминожки».	1	
4	Потряхивание кистями и предплечьями. Игра «Карлики и великаны».	1	
5	Построение в шеренгу. Ходьба, сидя на стуле.	1	
6	Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Танец «Автостоп».	1	
7	Упражнение «Чашки», упражнения на укрепление осанки.	1	
8	Хлопки и удары ногой на каждый счет. Хореографические упражнения.	1	
9	Танцевальные шаги. Пальчиковая игра «Осьминожки».	1	
10	Построение в шеренгу. Игра «Карлики и великаны».	1	
11	Потряхивание кистями и предплечьями. Упражнение «Карусельные лошадки».	1	
12	Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Танец «Автостоп».	1	
13	Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Пальчиковая игра «Кормушка для птиц».	1	
14	Бег по кругу. Игра «Найди предмет».	1	
15	Упражнение «Карусельные лошадки», упражнения на укрепление осанки.	1	
16	Дыхательные упражнения. Пальчиковая игра «Кормушка для птиц».	1	
17	Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Игра «Найди предмет».	1	
18	Повороты направо/налево. Танец «Автостоп».	1	
19	Хореографические упражнения. Танец «Большая прогулка».	1	
20	Танцевальные шаги. Пальчиковая игра «Кормушка для птиц».	1	
21	Общеразвивающие упражнения. Упражнение «Воробьиная дискотека».	1	
22	Раскачивание руками из различных исходных положений. Танец «Большая прогулка».	1	
23	Ходьба и бег по кругу. Игра «Птица без гнезда».	1	
24	Пальчиковая игра Имитационные упражнения.	1	
25	Хореографические упражнения. Полуприседы.	1	

26	Упражнение «Воробьиная дискотека». Танец «Хоровод».	1	
27	Общеразвивающие упражнения. Игра «Два Мороза».	1	
28	Дыхательные упражнения. Пальчиковая игра	1	
29	Занятие - репетиция (подготовка к новомуднему празднику)	4	
30			
31			
32			
33	Хореографические упражнения. Подъемы на носки, держась за опору.	1	
34	Танцевальные шаги.	1	
35	Упражнения на осанку.	1	
36	Упражнение «Песня короля». Пальчиковая игра «Волна».	1	
37	Общеразвивающие упражнения. Игра «Автомобили».	1	
38	Дыхательные упражнения. Танец «Вару-вару».	1	
39	Хореографические упражнения.	1	
40	Танцевальные шаги (мягкий, высокий, высокий на носках). Пальчиковая игра «Автомобили».	1	
41	Занятие - репетиция (подготовка к празднику защитника Отечества).	2	
42			
43	Игра «Усни-травы». Повороты направо/налево, переступая на носках.	1	
44	Общеразвивающие упражнения. Танец «Вару-вару».	1	
45	Занятие - репетиция (подготовка к празднику 8 марта)	2	
46			
47	Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Пальчиковая игра «Клавиши».	1	
48	Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад. Игра «Космонавты».	1	
49	Занятие - репетиция (подготовка к общешкольному родительскому собранию).	2	
50			
51	Общеразвивающие упражнения. Основные движения головой.	1	
52	Имитационные упражнения. Танец «Старый Жук».	1	
53	Дыхательные упражнения. Упражнения с платочками.	1	
54	Хореографические упражнения. Упражнение «Сосулька».	1	
55	Танцевальные шаги. Пальчиковая игра «Трик – Трак».	1	
56	Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Танец «Кузнечик».	1	
57	Общеразвивающие упражнения. Игра «Поезд».	1	
58	Образные упражнения. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же — с поворотом на 360°.	1	
59	Дыхательные упражнения. Поворот на 360° на шагах.	1	
60	Хореографические упражнения.	1	
61	Танцевальные шаги. Пальчиковая игра «Вышли пальцы танцевать».	1	
62	Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Упражнение «Упражнение с платочками».	1	
63	Упражнения на осанку. Игра «Музыкальные стулья».	1	
64	Общеразвивающие упражнения. Танец «Полька-хлопушка».	1	
65	Образные упражнения. Комбинации хореографических упражнений.	1	
66	Заключительное занятие – концерт.	1	

3 год обучения.

№ п/п	Тема занятия	Кол – во часов	Примечание
1	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях, инструктаж по т/б.	1	
2	Упражнение «Зарядка», танец «Современник».	1	
3	Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Пальчиковая игра «Смехота».	1	
4	Потряхивание кистями и предплечьями. Игра «К своим флажкам».	1	
5	Комбинированные упражнения в стойках. Шаг польки.	1	
6	Основные положения и простейшие движения в упражнениях с лентой . Танец «Современник».	1	
7	Упражнение «Зарядка», упражнения на укрепление осанки.	1	
8	Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Хореографические упражнения.	1	
9	Танцевальные шаги. Пальчиковая игра «Смехота».	1	
10	Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Игра «К своим флажкам».	1	
11	Потряхивание кистями и предплечьями. Упражнение «Всадник».	1	
12	Шаг галопа вперед и в сторону. Танец «Современник».	1	
13	Присед. Пальчиковая игра «Цапля».	1	
14	Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Игра «Гулливер и лилипуты»	1	
15	Упражнение «Всадник», пружинные движения ногами на полуприседах.	1	
16	Дыхательные упражнения. Пальчиковая игра «Цапля».	1	
17	Шаг с подскоком. Игра «Гулливер и лилипуты».	1	
18	Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре.	1	
19	Хореографические упражнения. Танец «Полька».	1	
20	Русский попеременный шаг. Пальчиковая игра «Паучина».	1	
21	Общеразвивающие упражнения. Упражнение «Ванечка-пастух».	1	
22	Расслабление рук в положении сидя. Танец «Полька».	1	
23	Шаг с притопом. Игра «Волк во рву».	1	
24	Пальчиковая игра «Паучина». Имитационные упражнения.	1	
25	Хореографические упражнения. Полуприседы.	1	
26	Упражнение «Ванечка-пастух». Танец «Русский хоровод».	1	
27	Потряхивание ногами в положении стоя. Игра «Два Мороза».	1	
28	Дыхательные упражнения. Пальчиковая игра «Паучина».	1	
29	Занятие - репетиция (подготовка к новогоднему празднику)	4	
30			
31			
32			
33	Хореографические упражнения. Подъемы на носки, держась за опору.	1	
34	Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону.	1	
35	Упражнения на осанку. «Облака» (упражнения с ленточками).	1	
36	Упражнение «Четыре таракана и сверчок». Пальчиковая игра «Сорока».	1	
37	Общеразвивающие упражнения. Игра «Группа, смирно!»	1	

38	Дыхательные упражнения. Танец «Конькобежцы».	1	
39	Хореографические упражнения. Расслабление рук, шеи в положении сидя.	1	
40	Танцевальные шаги (мягкий, высокий, высокий на носках). Пальчиковая игра «Сорока».	1	
41	Занятие - репетиция (подготовка к празднику защитника Отечества).	2	
42			
43	Игра «Группа, смирно!», Повороты направо/налево, переступая на носках.	1	
44	Общеразвивающие упражнения. Танец «Конькобежцы».	1	
45	Занятие - репетиция (подготовка к празднику 8 марта)	3	
46			
47			
48	Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад. Игра «Музыкальные змейки».	1	
49	Занятие - репетиция (подготовка к общешкольному родительскому собранию).	4	
50			
51			
52			
53	Общеразвивающие упражнения. Упражнение «Черный кот».	1	
54	Имитационные упражнения. Танец «Давай танцуй».	1	
55	Дыхательные упражнения. Упражнения с платочками.	1	
56	Хореографические упражнения. Упражнение «Сосулька».	1	
57	Перевод рук из одной позиции в другую. Пальчиковая игра «Трик – Трак».	1	
58	Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре. Танец «Давай танцуй».	1	
59	Общеразвивающие упражнения. Игра «Музыкальные змейки».	1	
60	Образные упражнения. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя.	1	
61	Дыхательные упражнения. Поворот на 360° на шагах.	1	
62	Хореографические упражнения. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору.	1	
63	Танцевальные шаги. Пальчиковая игра «Мячик и яблоко».	1	
64	Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Упражнение «Приходи, сказка».	1	
65	Упражнения на осанку. Игра «Пятнашки».	1	
66	Общеразвивающие упражнения. Танец «Травушка-муравушка».	1	
67	Образные упражнения. Комбинации хореографических упражнений.	1	
68	Заключительное занятие – концерт.	1	

4 год обучения.

№ п/п	Тема занятия	Кол – во часов	Примечание
1	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях, инструктаж по т/б.	1	
2	Комплекс упражнений «Марш», танец «Танец с хлопками».	1	
3	Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Пальчиковая игра «Купим мы, бабушка».	1	
4	Шаг на месте. Игра «День -ночь».	1	

5	Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу. Русский поклон.	1	
6	Посегментное расслабление из стойки руки вверх. Танец «Танец с хлопками».	1	
7	Комплекс упражнений «Марш». Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.).	1	
8	Хореографические упражнения. "Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре.	1	
9	Танцевальные шаги. Пальчиковая игра «Купим мы, бабушка».	1	
10	Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте, переступанием. Игра «День -ночь».	1	
11	Упражнение с флажками. "Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре.	1	
12	Танец «Танец с хлопками». Шаг с подскоком с различными движениями руками.	1	
13	Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка». Пальчиковая игра «Прогулка».	1	
14	Игра «Запев — припев». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре.	1	
15	Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка». Упражнение «Упражнение с флажками»,	1	
16	Дыхательные упражнения. Пальчиковая игра «Прогулка».	1	
17	Игра «Нам не страшен серый волк»,	1	
18	Основные положения и движения в упражнениях с флажками.	1	
19	Хореографические упражнения. Шаг с подскоком с различными движениями руками.	1	
20	Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка». Пальчиковая игра «Осы да стрекозы».	1	
21	Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка». Танец «Полька». Упражнение «Три поросенка».	1	
22	Танец «Полька». Игра «Дети и медведь».	1	
23	Игра «Дети и медведь», комбинации из изученных шагов.	1	
24	Пальчиковая игра «Осы да стрекозы». Имитационные упражнения.	1	
25	Хореографические упражнения. Упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание.	1	
26	Упражнение «Три поросенка», танец «Полька».	1	
27	Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее. Игра «Дети медведь».	1	
28	Дыхательные упражнения. Пальчиковая игра «Осы да стрекозы».	1	
29	Занятие - репетиция (подготовка к новомуднему празднику)	4	
30			
31			
32			
33	Хореографические упражнения. Упражнения с обручами.	1	
34	Танцевальные шаги. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь.	1	
35	Упражнения на осанку. «Упражнение с мячами».	1	
36	Упражнения с обручами. Пальчиковая игра «Ворона и червячки».	1	

37	Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка». Игра «Группа, смирно!»	1	
38	Дыхательные упражнения. Танец «Слоненок».	1	
39	Хореографические упражнения. «Упражнение с мячами».	1	
40	Пальчиковая игра «Сорока». Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны.	1	
41	Занятие - репетиция (подготовка к празднику защитника Отечества).	2	
42			
43	Игра «Трансформеры». Основные движения русского танца: тройной притоп.	1	
44	Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка». Танец «Слоненок».	1	
45	Занятие - репетиция (подготовка к празднику 8 марта)	3	
46			
47			
48	Упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Игра «Трансформеры».	1	
49	Занятие - репетиция (подготовка к общешкольному родительскому собранию).	4	
50			
51			
52			
53	Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка». Упражнение «По секрету всему свету».	1	
54	Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Танец «Божья коровка».	1	
55	Упражнения с обручами. Основные движения русского танца: «припадание» с поворотом.	1	
56	Хореографические упражнения. Упражнение «По секрету всему свету».	1	
57	Упражнения с обручами. Пальчиковая игра «Цветок».	1	
58	Танец «Божья коровка», комбинации из изученных шагов.	1	
59	Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка». Игра «Горелки».	1	
60	Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.). Упражнение «Ванька-Встанька».	1	
61	Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук.	1	
62	Хореографические упражнения. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.	1	
63	Танцевальные шаги. Пальчиковая игра «Помощники».	1	
64	Упражнение «Пластилиновая ворона». Основные движения русского танца: «елочка».	1	
65	Упражнения на осанку. Игра «Горелки».	1	
66	Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка». Танец «Божья коровка».	1	
67	Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.). Комбинации хореографических упражнений.	1	
68	Заключительное занятие – концерт.	1	

5 год обучения.

№ п/п	Тема занятия	Кол – во часов	Примечание
1	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях, инструктаж по т/б.	1	
2	Упражнение «Путешествие цветка», танец «Танец с бубнами».	1	
3	Ходьба и бег змейкой. Пальчиковая игра «Два козленка».	1	
4	Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу. Игра «Солнышко и дождик».	1	
5	Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета, на каждый счет. Упражнение «Кошка».	1	
6	Танец «Танец с бубнами». Основные движения русского танца: «гармошка».	1	
7	Упражнение «Путешествие цветка».	1	
8	Хореографические упражнения. Поочередное поднимание и опускание рук по линиям.	1	
9	Танцевальные шаги. Пальчиковая игра «Два козленка».	1	
10	Ходьба, бег, движения туловища в различном темпе. Игра «Солнышко и дождик».	1	
11	Упражнение с флажками. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 3/4.	1	
12	Танец «Танец с бубнами». Шаг с подскоком с различными движениями руками.	1	
13	Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка». Пальчиковая игра «Пять утят».	1	
14	Игра «Музыкальный телефон». Упражнение «Складка».	1	
15	Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка». Упражнение «Ожившие игрушки»	1	
16	Дыхательные упражнения. Пальчиковая игра «Пять утят».	1	
17	Игра «Давайте все делать, как я», танец «Веселый круг».	1	
18	Ходьба, бег, движения туловища, рук в различном темпе. Игра «Давайте все делать, как я».	1	
19	Ходьба и бег в колонне по диагонали зала. Хореографические упражнения.	1	
20	Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка». Пальчиковая игра «Часы».	1	
21	Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка». Упражнение «Ожившие игрушки».	1	
22	Танец «Вальс». Игра «Дети и медведь».	1	
23	Игра «Музыкальный телефон», комбинации из изученных шагов.	1	
24	Пальчиковая игра «Часы». Имитационные упражнения.	1	
25	Хореографические упражнения. Упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание.	1	
26	Упражнение «Смелый мальчик», танец «Вальс».	1	
27	Игра «Музыкальный телефон». Упражнение «Змея».	1	
28	Дыхательные упражнения. Пальчиковая игра «Часы».	1	
29	Занятие - репетиция (подготовка к новомуднему празднику)	4	
30			
31			
32			

33	Хореографические упражнения. Упражнения с обручами.	1	
34	Танцевальные шаги. Ходьба, бег, движения туловища, рук, ног в различном темпе.	1	
35	Упражнения на осанку. «Упражнение с мячами».	1	
36	Упражнения с обручами. Пальчиковая игра «Пчелки».	1	
37	Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка». Игра «Повтори ритм»	1	
38	Дыхательные упражнения. Танец «Полька парами».	1	
39	Хореографические упражнения. «Упражнение с мячами».	1	
40	Пальчиковая игра «Пчелки». Ходьба и бег со сменой направления по команде.	1	
41	Занятие - репетиция (подготовка к празднику защитника Отечества).	2	
42			
43	Игра «Повтори ритм». Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 4/4.	1	
44	Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка». Танец «Полька парами».	1	
45	Занятие - репетиция (подготовка к празднику 8 марта)	3	
46			
47			
48	Упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Игра «Магазин игрушек».	1	
49	Занятие - репетиция (подготовка к общешкольному родительскому собранию).	4	
50			
51			
52			
53	Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка». Упражнение «Доктор Айболит».	1	
54	Ходьба, бег, движения туловища, рук, ног, головы в различном темпе. Танец «Веснянка».	1	
55	Упражнения с обручами. Ходьба с перестроением парами.	1	
56	Хореографические упражнения. Основные движения русского танца: «ковырялочка».	1	
57	Упражнения с обручами. Пальчиковая игра «Перчатки».	1	
58	Танец «Веснянка», комбинации из изученных шагов.	1	
59	Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка». Игра «Ну –ка повторяй!».	1	
60	Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 3/4 и 4/4. Упражнение «Веселые игрушки».	1	
61	Танец «Веснянка». Упражнения на расслабление мышц.	1	
62	Хореографические упражнения. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.	1	
63	Танцевальные шаги. Пальчиковая игра «Весна».	1	
64	Упражнение «Веселые игрушки». Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу.	1	
65	Упражнения на осанку. Игра «Ну – ка, повторяй».	1	
66	Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка». Танец «Веснянка».	1	
67	Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.). Комбинации хореографических упражнений.	1	
68	Заключительное занятие – концерт.	1	

Результаты освоения программы «Танцуем. Играем.»:

личностные результаты –

- положительное отношение к занятиям;
- развитие восприятия музыки, интереса и внимания к музыкальному звучанию;
- развитие правильных, координированных, выразительных и ритмичных движений под музыку (основных, элементарных гимнастических и танцевальных), умений выполнять построения и перестроения, исполнять под музыку несложные композиции народных, бальных и современных танцев, импровизировать движения под музыку;
- развитие чувства любви к родителям, другим членам семьи, к школе;
- принятие учителя и учеников класса, взаимодействие с ними;
- готовность к практическому применению приобретенного музыкального опыта в урочной и внеурочной деятельности, в том числе, в социокультурных проектах с обучающимися с нормативным развитием и другими окружающими людьми;
- сформированность музыкально-эстетических предпочтений, потребностей, ценностей, чувств и оценочных суждений;
- наличие доброжелательности, отзывчивости, открытости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

предметные результаты –

- развитие элементарных эстетических чувств;
- овладение элементарными практическими умениями и навыками в различных видах музыкальной деятельности;
- овладение практическими умениями самовыражения средствами музыки и оценочными суждениями при выполнении заданий "верно", "неверно";
- выполнение ритмических комбинаций на доступном уровне;
- формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки;
- развитие чувства ритма,
- формирование умения согласовывать музыку и движение.

метапредметные результаты – не предусматриваются (в вариантах 8.3 и 8.4).

Одновременно обучающиеся должны приобрести следующие умения и навыки.

К концу 1 года обучения.

Достаточный уровень:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну;
- различать вступление, окончание музыки;
- выполнять общеразвивающие движения по показу или с помощью учителя;
- участвовать в музыкальных коммуникативных играх.

Минимальный уровень:

- включаться в работу на занятиях к выполнению заданий;
- не мешать при выполнении различных заданий одноклассникам;
- проявлять любознательность и интерес к новым видам деятельности.

К концу 2 года обучения

Достаточный уровень:

- приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову);
- выполнять подражательные движения;
- различать разнообразную по характеру и звучанию музыку;
- самостоятельно выполнять общеразвивающие движения под музыку по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;
- участвовать в общешкольных утренниках.

Минимальный уровень:

- различать вступление, окончание музыки;
- выполнять простые подражательные движения;
- выполнять общеразвивающие движения по показу или с помощью учителя;
- проявлять любознательность и интерес к новым видам деятельности.

К концу 3 года обучения

Достаточный уровень:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну;
- приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться);
- равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
- ходить и бегать по кругу не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- различать и опознавать на слух громкую, тихую, негромкую музыку;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- уметь взаимодействовать со сверстниками и с педагогом.

Минимальный уровень:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну;
- приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
- ходить и бегать по кругу;
- ритмично выполнять простейшие движения руками и ногами;
- выполнять простейшие игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа;
- повторять простейший ритмический рисунок;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;
- уметь взаимодействовать с педагогом;
- участвовать в общешкольных утренниках.

К концу 4 года обучения

Достаточный уровень:

- двигаться в соответствии с характером, темпом и динамикой музыки;
- ориентироваться в пространстве, легко и ритмично ходить и бегать по кругу, между предметами;
- воспроизводить несложный ритм и простые движения с предметами;
- выполнять игровые и плясовые движения, согласовывая движения рук с движениями ног и туловища;
- выполнять дыхательные упражнения;
- максимально использовать на уроках ритмики умения, полученные на занятиях по музыке и физической культуре;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- самостоятельно выполнять основные движения и общеразвивающие упражнения под музыку различного метра;
- слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;
- исполнять танцевальные композиции.

Минимальный уровень:

- двигаться в соответствии с характером, темпом и динамикой музыки;
- ориентироваться в пространстве, ходить и бегать по кругу, между предметами;
- воспроизводить несложный ритм и простые движения с предметами;
- выполнять игровые и плясовые движения, согласовывая движения рук с движениями ног и туловища;
- выполнять дыхательные упражнения;
- использовать на уроках ритмики умения, полученные на занятиях по музыке и физической культуре;
- выполнять основные движения и общеразвивающие упражнения под музыку 2\4 и 4\4;
- различать и опознавать на слух громкую, тихую, негромкую музыку;
- повторять несложный ритмический рисунок;
- выполнять различные подражательные движения;
- исполнять несложные танцевальные композиции;
- уметь взаимодействовать со сверстниками и с педагогом.

К концу 5 года обучения

Достаточный уровень:

- исполнять жанровый танец в соответствующей манере;
- через движение передавать характер и особенности танца, заставить зрителя смеяться или грустить;
- уметь двигаться в различных ритмах;
- выполнять движения классического танца, усложняя танцевальные комбинации;
- выполнять задания по словесной инструкции учителя;
- ритмично выполнять различные движения руками и ногами (в т. ч. с предметами)
- исполнять различные движения в соответствии с характером танца;
- раскрыть свою исполнительскую индивидуальность и работать в ансамбле;
- решать творческие задачи, анализировать и интерпретировать информацию с помощью учителя.

Минимальный уровень:

- двигаться в соответствии с характером, темпом и динамикой музыки;
- ходить и бегать по кругу, между предметами, изменять направление движения;
- хорошо ориентироваться в пространстве;
- воспроизводить несложный ритм и движения с предметами;
- правильно выполнять игровые и плясовые движения, согласовывая движения рук с движениями ног и туловища;
- использовать на уроках ритмики умения, полученные на занятиях по музыке и физической культуре;
- выполнять основные движения и общеразвивающие упражнения под музыку различного метра;
- повторять несложный ритмический рисунок;
- исполнять несложные танцевальные композиции.

Формой подведения итогов реализации программы является участие в школьных мероприятиях и концертах, выступления на школьных праздниках, родительских собраниях, классных часах, торжественных и тематических линейках, открытых занятиях для родителей и педагогов нашей школы, а также педагогов города и района.

Материально – техническое обеспечение для проведения занятий

включает:

- Специальное оборудование: хореографические станки, настенные зеркала, индивидуальные коврики для выполнения занятий на полу.
- Дидактическое оборудование: мячи, ленты, обручи, гимнастические палки, фонотека, наглядные демонстрационные пособия, портреты композиторов.
- Музыкальные инструменты: фортепиано, комплект детских шумовых и музыкальных инструментов (барабан, бубен, румба, маракасы, металлофон, свистульки, погремушки, деревянные ложки);
- Технические средства обучения: музыкальный центр с колонками и сабвуфером, компьютер.

Учебно – методическое обеспечение:

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967.– 203 с.
3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно–методическое пособие. –М.: Аркти, 2005. – 108 с.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.
5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. –М.: 5 за знания, 2007. - 112 с.
6. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако, 2006.-240 с.
7. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112с.
8. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста. 2005 – 64 с.
9. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
10. Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. –СПб.: Пионер, 2000. – 336 с.
11. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
12. Савчук О. Школа танцев для детей -Спб.: Ленинградское издательство, 2009.-224с.
13. Сауко Т.Н, Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально–ритмического воспитания детей 2-3 лет. – СПб., 2001.-120 с.
14. Слущкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
15. Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.:Музыкальная палитра, 2006. – 44с.
16. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
17. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.
18. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «ФитнесДанс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.
19. Федорова Г.П. Весенний бал. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.
20. Федорова Г.П. Танцы для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с
21. Барышникова Т. Азбука хореографии. М., Владос - 2004 г.
22. Колодницкий Г.А. Ритмические упражнения, хореография и игры. М., Дрофа, 2004 г.
23. Коренева Т.Ф. Музыкально – Ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., Владос, 2005 г.