

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 40
Московского района Санкт-Петербурга**

<i>Принята</i> Педагогическим советом ГБДОУ детского сада № 40 Московского района Санкт-Петербурга Протокол № 1 от 30.08.2023 г	<i>Утверждена</i> Заведующий ГБДОУ детский сад №40 Московского района Санкт-Петербурга _____/Губичева Т.А./ Приказ № 35 от 30.08.2023 г.
--	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Ритмическая пластика»**

Срок освоения- 1 год

Возраст обучающихся от 3 до 7 лет

Разработчик:
Михалева Екатерина Викторовна,
педагог дополнительного образования

1. Пояснительная записка.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы – художественная.

Адресат программы: Программа предназначена для детей от 3-х до 7-ми лет.

Актуальность: Занятия ритмикой и танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют такие физические недостатки как сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д. Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству, улучшает состояние здоровья. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и срок освоения: 32 часа в год, 1 раз в неделю.

Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы:

Целью программы является обучение детей творческому исполнению танцевальных движений и передаче образов через движения, формирование социально значимых личностных качеств и развитие творческих способностей посредством ритмики и танца.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы:

Развитие музыкальности:

- развитие способности чувствовать настроение и характер музыки;
- развитие чувства ритма;
- развитие музыкальной памяти.

Развитие двигательных качеств и умений:

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

Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- привитие основных навыков в умении слушать музыку и передавать в движениях её образное содержание;
- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации;

Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- развитие восприятия, внимания, памяти;

Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- Воспитание таких качеств, как внимание, целеустремлённость, собранность, работоспособность, коллективизм;
- воспитание умения сопереживать другому;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения;
- воспитание чувства такта.

Укрепление здоровья детей:

Укрепления иммунитета за счет физических упражнений и двигательной активности

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы:

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации: Программа разделена по возрастам и рассчитана на четыре года обучения в соответствии с возрастными группами детей:

Младшая группа – дети 3-4 лет, занятия 1 раз в неделю по 15 мин.

Средняя группа – дети 4-5 лет, занятия 1 раз в неделю по 20 мин.

Старшая группа – дети 5-6 лет, занятия 1 раз в неделю по 25 мин.

Подготовительная группа – дети 6-7 лет, занятия 1 раз в неделю по 30 мин.

Условия приема на обучение: на обучение по программе принимаются все желающие дошкольники 3-7 лет. Наличие специальной подготовки или каких-либо навыков не требуется. Количество обучающихся в группе: до 20 человек.

Форма организации и проведения занятий: групповая, всем составом объединения.

Формы проведения занятий: беседа, демонстрация, практическое занятие.

Теоретический материал носит ознакомительный характер и преподносится учащимся в доступной игровой форме для дошкольного возраста. Практический материал проводится в игровой форме.

Особенности организации образовательного процесса: Все занятия проходят в игровой форме. В работе с дошкольниками обучение идет по спирали, с постепенным усложнением материала. На следующий год обучения пройденный материал подается на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей.

В подходе к каждой конкретной группе детей проявляется определенная гибкость, учитывается при этом состав группы, физические данные и возможности детей. Разученные танцы могут быть использованы на утренниках и открытых занятиях.

Кадровое обеспечение: Педагог дополнительного образования, прошедший соответствующее обучение.

Материально-техническое оснащение:

Предметы, используемые для реализации программы: Занятия проходят в просторном зале, на ковре, или на индивидуальных ковриках. На занятиях по ритмике используются различные атрибуты: бубны, ленточки на кольцах, ленточки на палочках, обручи, флажки, султанчики, погремушки, пластиковые цветы; бумажные кораблики, цветы, платочки синие, зеленые, белые, разноцветные, красные; мячи, маленькие коврики, колокольчики, шляпы, светящиеся звездочки, деревянные стулья, миски, поварешки, бумажные солнышки и др. Для открытых уроков и отчетных концертов используются также русские народные костюмы и дополнительные атрибуты, для яркости представления приобретенных навыков по программе «Ритмическая пластика».

Технические средства: Музыкальный проигрыватель, аудио материал, ноутбук.

Используемые музыкальные диски: А.И.Бурена «Ритмическая Мозаика 1», «Ритмическая Мозаика 2», «Ритмическая Мозаика 3», «Ритмическая Мозаика 4», музыкальный диск М. И. Родиной «Танцуем и играем, Кукляндия», Музыкальный диск «Детские песни», подборка классических произведений и произведений современных композиторов.

Обучающиеся на каждое занятие приходят в форме: черные шорты, белая футболка, носки, чешки.

Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы:

Результат по итогам прохождения программы 1-ого года обучения:

К концу учебного года у детей можно наблюдать:

Наличие интереса к процессу движения под музыку; желание передавать выразительность движений; умение передавать в пластике характер музыки, игровой образ; развитие координации движений, общей моторики.

Результат по итогам прохождения программы 2-ого года обучения:

К концу учебного года у детей можно наблюдать:

Проявления выразительности и непосредственности движений под музыку; наличие точно координировать движения в соответствии с формой, темпом, ритмом музыкального сопровождения; способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиции; использование разнообразных вводов движений в импровизации под музыку.

Результат по итогам прохождения программы 3-ого года обучения:

К концу учебного года у детей можно наблюдать:

Выразительность исполнения движений под музыку; умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности; освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений; умение организовывать игровое общение с другими детьми; способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений; точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических композициях.

Результат по итогам прохождения программы 4-ого года обучения:

К концу учебного года у детей можно наблюдать:

Выразительность исполнения движений под музыку; умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности; освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений; умение организовывать игровое общение с другими детьми; способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений; точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических композициях.

2. Учебный план дополнительной общеразвивающей программы

2.1 Учебный план 1го года обучения

№ п/п	Название Темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Охрана труда. «Путешествие в осенний лес»	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Анализ занятия.
2	«Путешествие в Африку»	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Анализ занятия.
3	«Путешествие в зимний лес»	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Анализ занятия.
4	«В зоопарке»	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Анализ занятия.
5	«В гостях у колобка»	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Анализ занятия.
6	«Летчики на аэродром»	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Анализ

					занятия.
7	«Путешествие в космос»	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Анализ занятия.
8	Повторение материала. Подведение итогов.	4	1	3	Взаимооценивание. Обсуждение. Открытое занятие
	ИТОГО:	32	8	24	

2.2 Учебный план 2го года обучения

№ п/п	Название Темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Охрана труда. «Путешествие в лес к насекомым»	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Анализ занятия.
2	«На реке»	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Анализ занятия.
3	«Путешествие в Африку»	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Анализ занятия.
4	«Путешествие в заснеженный лес»	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Анализ занятия.
5	«На веселом острове»	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Анализ занятия.
6	«На полянке»	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Анализ занятия.
7	«Путешествие в весенний лес»	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Анализ занятия.
8	Повторение материала. Подведение итогов.	4	1	3	Взаимооценивание. Обсуждение. Открытое занятие
	ИТОГО:	32	8	24	

2.3 Учебный план 3го года обучения

№ п/п	Название Темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Охрана труда. «Путешествие в осенний лес»	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Анализ занятия.
2	«Путешествие в Африку»	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Анализ занятия.
3	«Путешествие в зимний лес»	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Анализ

					занятия.
4	«В зоопарке»	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Анализ занятия.
5	«В гостях у колобка»	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Анализ занятия.
6	«Летчики на аэродром»	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Анализ занятия.
7	«Путешествие в космос»	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Анализ занятия.
8	Повторение материала. Подведение итогов.	4	1	3	Взаимооценивание. Обсуждение. Открытое занятие
	ИТОГО:	32	8	24	

2.4 Учебный план 4-го года обучения

№ п/п	Название Темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Охрана труда. «Путешествие в лес к насекомым»	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Анализ занятия.
2	«На реке»	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Анализ занятия.
3	«Путешествие в Африку»	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Анализ занятия.
4	«Путешествие в заснеженный лес»	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Анализ занятия.
5	«На веселом острове»	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Анализ занятия.
6	«На полянке»	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Анализ занятия.
7	«Путешествие в весенний лес»	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Анализ занятия.
8	Повторение материала. Подведение итогов.	4	1	3	Взаимооценивание. Обсуждение. Открытое занятие
	ИТОГО:	32	8	24	

2.5. Календарный учебный график

УТВЕРЖДЕН
Приказ от 30.08.2023 г № 35
Заведующий ГБДОУ детский сад № 40
Московского района Санкт-Петербурга
Т.А.Губичева

Подпись ФИО

Календарный учебный график

реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Ритмическая пластика»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2023	31.05.2024	32	32	1 раз в неделю по 15-25 минут

3.Рабочая программа дополнительной общеразвивающей программы «Ритмическая пластика»

3.1 Содержание рабочей программы

Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы.

Цель:

Целью программы является обучение детей творческому исполнению танцевальных движений и передаче образов через движения, формирование социально значимых личностных качеств и развитие творческих способностей посредством ритмики и танца.

Задачи:

Развитие музыкальности:

- развитие способности чувствовать настроение и характер музыки;
- развитие чувства ритма;
- развитие музыкальной памяти.

Развитие двигательных качеств и умений:

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

Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

привитие основных навыков в умении слушать музыку и передавать в движениях её образное содержание;

развитие творческого воображения и фантазии;

развитие способности к импровизации;

Развитие и тренировка психических процессов:

развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;

развитие восприятия, внимания, памяти;

Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

Воспитание таких качеств, как внимание, целеустремлённость, собранность, работоспособность, коллективизм;

воспитание умения сопереживать другому;

воспитание умения вести себя в группе во время движения;

воспитание чувства такта.

Укрепление здоровья детей:

Укрепления иммунитета за счет физических упражнений и двигательной активности

3.2 Общая структура занятия:

Вводная часть:

- построение и приветствие детей.
- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо.

Подготовительная часть занятия:

- разминка в движении: ходьба, бег, прыжки (игроритмика)
- разминка с предметами или растяжка (ритмическая игрогимнастика).

Основная часть занятия:

- разучивание новых танцевальных движений и композиций, повторение пройденных.
- разучивание новых сюжетно-образных танцев и повторение пройденных.

Заключительная часть:

- музыкальная игра
- построение, поклон

Все части занятий выполняются в игровой форме с использованием музыки и песен.

3.3 Содержание программы.

Каждое занятие проводится в соответствующей теме и включает в себя следующие разделы:

1. Раздел «Игроритмика». (Музыкальная разминка.)

Движения выполняются под музыку. Используются различные виды ходьбы, бега и прыжки. Как правило, разминка выполняется по кругу с продвижением вперед. В этой части упражнения даются с применением образов – например, «идем как цапля», «летим как птички», «прыгаем как зайчики».

- Ходьба на каждый счет и через счет.
- Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.
- Бег в различном темпе.

2. Раздел «Ирогимнастика». Ритмическая гимнастика.

Используется в подготовительной части занятия, в разучивании танцевальных элементов, используемых в образных танцах и в играх. Выполнение общеразвивающих

упражнений на месте под музыку с различными предметами и без них, упражнения на полу на развитие гибкости и пластичности.

--Строевые упражнения

- Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге.
- Перестроение из круга в две колонны по выбранным водящим.
- Шаги в разных направлениях по залу.
- Строевые приемы «направо», «налево», «кругом» при шаге на месте.

--Общеразвивающие упражнения

- Основные положения и движения в упражнениях с лентой.
- Прыжки на двух ногах с переменной ног.
- Упражнения на развитие пластичности «Бабочка», «Змейка», «Качели», «Складочка», «Березка» и др.
- Партерная гимнастика на ковре. Упражнения на растяжку в форме сказок «Колобок», «Теремок», «Федорино горе».

3. Раздел «Игротанцы». Танцевальные движения.

Данный раздел направлен на формирование танцевальных движений у детей, что способствует повышению общей культуры ребенка и обогащению двигательного опыта разнообразными видами движений. В этот раздел входят танцевальные шаги, позиции рук, движения рук, ног, корпуса, хлопки, прыжки, построения и перестроения. Осваиваются виды движений различных танцев.

Сюжетно-образные танцы.

Сюжетно-образные танцы являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, в соответствии с текстом песни и особенностями музыки - характеру, ритму и темпу. Сюжетно-образные танцы направлены на развитие выразительности движений, чувства ритма, артистичности, развитие двигательной памяти в соответствии с музыкой и текстом песен. Использование сюжетно-образных танцев в работе с детьми способствует развитию умения воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение, характер и понимать ее содержание. Развивается музыкальная память, внимание, координация движений, пластичность, ориентация в пространстве. В этом разделе используются как правило изученные танцевальные движения.

--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 назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре.
- Прыжки с упором на опору.
- Перевод рук из одной позиции в другую.
- Русский поклон.
- Открывание рук в сторону и на пояс.
- Подъемы ног и махи ногами.

-- Танцевальные шаги

- Шаг галопа вперед и в сторону.

- Шаг польки, пружинные движения ногами на полуприседах, шаг с подскоком.
- Русский переменный шаг, шаг с притопом, русский шаг- припадание.
- *Комбинации из изученных танцевальных шагов.
- *Основные движения русского танца: «тройка притоп», «гармошка», «ковырялочка».

--Ритмические бальные танцы.

- «Вальс цветов»
- «Макарена»
- «Полька тройками»
- «Веселый перепляс»
- «Вальс Пробуждение»
- «Круговая кадриль»
- «Давай танцуй»
- «Танец с хлопками»
- «Русский хоровод»
- «Дружба»

4. Раздел «Музыкально - подвижные игры» Все дети любят играть, поэтому в программе используются музыкальные игры различного характера, а именно: сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма, ориентации в пространстве.

- «Тихо – громко»
- «Юрта»
- «Музыкальные змейки»
- Музыкально – подвижные игры на определение темпа музыки.
- «Дирижер – оркестр»
- «У оленя дом большой»

Требования к подбору музыки:

Подбирая музыку, необходимо стремиться к тому, чтобы она отвечала требованиям высокой художественности, воспитывала вкус ребенка, обогащала его разнообразными музыкальными впечатлениями и при этом вызывала моторную реакцию, была удобной для двигательных упражнений.

С точки зрения доступности музыка для движения должна быть:

- небольшой по объему (от 1,5 минут для младших до 3-4-х минут для старших);
- умеренной по темпу (умеренно быстрая или умеренно медленная) для младших дошкольников и разнообразной (быстрой, медленной, с ускорениями и замедлениями) для старших;
- 2-х или 3-частной (каждая часть музыки — контрастная по звучанию), с четкой, ясной фразировкой для младших дошкольников и разнообразной по форме (вариации, рондо и т.д.) для старших детей;
- музыкальный образ, характер, настроение музыкального произведения должны быть понятны детям (например, музыка изобразительного характера — "дождик", "ветер качает листики", "зайчик прыгает" и т.д. — для малышей и более сложная по художественному образу, настроению — в соответствии с музыкой — для старших).

Желательно, чтобы музыкальные произведения были достаточно разнообразными по жанру (плясовые, колыбельные, песни, маршевые мелодии) и по характеру (веселые, задорные, спокойные, грустные, шутливые, торжественные, изящные и т.д.).

Подбирая музыку для ритмических композиций, необходимо стремиться к разнообразию стилей и жанров, поэтому важно включать такие произведения, как:

- детские песни современных российских композиторов: Г. Струве, В.Шаинского, Б.Савельева, Гр. Гладкова и др.;
- народные мелодии: "Калинка", "Светит месяц" и др.;
- эстрадные мелодии (например, пьесы А.Петрова из кинофильмов, музыкальные произведения в исполнении оркестра Поля Мориа: "Под музыку Вивальди", "Жаворонок", Фр. Гойи — "Сиртаки", "Цыганские напевы" и др.);
- классические произведения: "В пещере горного духа" Э.Грига, "Аквариум" К.Сен-Санса, "Менуэт" Л.Боккерини, "Вечерняя серенада" Ф.Шуберта, "Итальянская полька" С.Рахманинова и др.

Разнообразие музыкальных жанров и стилей развивает кругозор детей, воспитывает у них интерес к музыкальному искусству, выявляет индивидуальные предпочтения к музыке, формирует художественный вкус. Поэтому так важен строгий отбор музыкальных произведений для занятий ритмикой.

3.4. Календарный учебный график на 2023 - 2024 год:

Название дополнительной образовательной программы	1 год обучения Возраст:3-4 года	2 год обучения Возраст:4-5 лет	3год обучения Возраст 5-6 лет	4 год обучения Возраст 6-7лет
«Ритмическая пластика»	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Время занятий	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
Дата начала обучение	04.10.23	04.10.23	04.10.23	04.10.23
Дата окончания обучения	29.05.24	29.05.24	29.05.24	29.05.24
Режим занятий	1раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
ИТОГО: учебных часов	32	32	32	32
ИТОГО: занятий в год	32	32	32	32

3.5 Календарно-тематическое планирование дополнительной общеразвивающей программы «Ритмическая пластика» 1-го года обучения

Приоритетные задачи: воспитание интереса, потребности в движениях под музыку; развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки; обогащение слушательского и двигательного опыта, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым образом.

Месяц, число	Тема	Кол-во часов	Раздел и структура занятий
Октябрь	Вводное занятие	1	Вводное занятие Охрана труда 1. Игрогимнастика Строевые упражнения . Марш «По тропинке», «Бег Полянка» - построение вокруг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом. «Хоровод дружбы»
4 11 18 25	«Путешествие	3	2.Игроритмика.

	в осенний лес»		<p>-Поднимание рук- на вдохе. Свободное опускание- на выдохе.</p> <p>-Наклон корпуса вправо и влево «Часики», «Здравствуйте, ладошки»</p> <p>3. Игротанцы Танцевальные шаги. «Танец с шейкерами», «Танец с листочками»</p> <p>-Пружинные полуприседания. Шаг, Переваливаемся с ноги на ногу «Мишка». Упражнение «Зайки».</p> <p>Ритмический танец - «Лесной танец»</p> <p>4.Музыкально-подвижные игры «Кошки- мышки», «По грибы», «Чей листок»</p>
Ноябрь 8 15 22 29	«Путешествие в Африку»	4	<p>1. Игrogимнастика Строевые упражнения. -Ходьба на внутренней стороне стопы («Тигрята») - Растяжка «Колобок» упражнения: «Бабушка», «дедушка», «пекут колобок», «Слоны»</p> <p>2.Игроритмика Упражнение «Обезьянки», «Бабочки»</p> <p>3. Игротанцы Танцевальные шаги с носка «Хоровод дружбы»</p> <p>4. Игротанцы Ритмический танец «Колобок», танец «С ложками»</p> <p>5.Музыкально-подвижные игры «Салют», «Зайцы и волк», «Пузырь»</p>
Декабрь 6 13 20 27	«Путешествие в зимний лес»	4	<p>1. Игrogимнастика Строевые упражнения. Поклон «здравствуйте ладошки» -Построение врассыпную «Домики» -Передвижение в сцеплении за руки («бусики»), бег «На саночках» - Растяжка «Колобок», упражнения «Зайка», «Мишка», «Волк».</p> <p>2.Игроритмика. -Поднимание и опускание рук на восемь счетов и четыре счета. «Вальс рук с лентами».</p> <p>3. Игротанцы Танцевальные шаги. -Приставной шаг в сторону «Хлопайте в ладоши» Ритмический танец « Волшебные Снежинки»</p> <p>4.Музыкально-подвижные игры «Волшебный платок», «Снежные пирожки»</p>

<p>Январь 10 17 24 31</p>	<p>«В зоопарке»</p>	<p>4</p>	<p>1.Игроритмика Марш и бег – «Большие и маленькие ножки» «Приветствие веселые зайчата», «Змейка», «В поход пойдём». Упражнение «Мы повесим шарик».</p> <p>2. Игrogимнастика Хореографические упражнения на укрепление осанки «Вальс лент» -«У жирафа пятна пятнышки везде» -Стойка руки в сторону. - Растяжка «Колобок», упражнения «Лиса», «Чайничек с крышечкой»</p> <p>3. Игротанцы Ритмический танец «Кнопочка», «Веселые мартышки» -Повторение пройденного материала «Хоровод дружбы»</p> <p>4.Музыкально-подвижные игры «Снежные колобки», «Догонялки с котом», «Мячик»</p>
<p>Февраль 7 14 21 28</p>	<p>«В гостях у колобка»</p>	<p>4</p>	<p>1.Игроритмика. Приветствие «Здравствуй ладошки» -Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. «Часики», «Веселые ленты», «Гуси»</p> <p>2. Игrogимнастика Танцевальные шаги с остановкой. Укрепление плеча «Зайчик прячет ушки», Осторожный шаг «Лисичка» -Шаг по кругу с хлопками «Веселые обручи-колобки» - Растяжка «сказка Колобок»</p> <p>3. Игротанцы Ритмический танец «Жил на свете колобок румяный бок»</p> <p>4.Музыкально-подвижные игры «Часики», «Сова и зайцы», «Кот и лиса»</p>
<p>Март 6 13 20 27</p>	<p>«Летчики-на аэродром»</p>	<p>4</p>	<p>1. Игrogимнастика Строевые упражнения - Марш – «Идем на аэродром», бег «Полет самолета» -Построение в рассыпную «Домики», построение в линию «Река на пути, ее нужно перейти» -упражнения по кругу. Ходьба на четвереньках «Гуси», «Бег и марш», «Веселые кенгурята» - растяжка «Колобок» на все группы мышц.</p> <p>2.Игроритмика -Поднимание и опускание рук на восемь счетов и четыре счета «Вальс с лентами», « плаванье в стране Малышариков», «День-ночь с обручами», «Туки ток», «Тихо-громко».</p> <p>3. Игротанцы - Танцевальные шаги. -Приставной шаг в сторону. Ритмический танец «Пирог», «Мячики», «Звонкие ладошки»</p> <p>4.Музыкально-подвижные игры «Это я», «Сова», «Самолеты в полет»</p>
<p>Апрель 3 10 17</p>			<p>1.Игроритмика. - Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку по кругу, в рассыпную -«Куколки»</p>

24	«Путешествие в космос»	4	2. Игрогимнастика построение в рассыпную «Пчелки и цветочки», ходьба на четвереньках «Утки», «Обезьянки». Упражнения «Бегемотики», «Мы кружок нарисовали» - растяжка «Колобок» Учимся сохранять равновесие «Цапля». 3.Игротанец - «Танец Каблuchок», «Звонкие ладошки», «Часики» 4.Музыкально-подвижная игра. -«Салют», «Луна и звездочки», «Как ходят звери»
Май 8 15 22 29	«Повторение материала»	3	1.Игроритмика Построение в линию, построение в рассыпную «Домики». «Веселый хоровод». «Марш и бег», «Зайчата непоседы», «Тихо-громко» Общеукрепляющие упражнения по кругу с гимнастическими палочками «Цепочка», «Веселые путешественники», «Лягушата» 2. Игрогимнастика Строевые упражнения «Солдатики», «Шаги по кругу с хлопками». - растяжка «Колобок», «Бежали бегемотики» 3.Ритмический танец «Мячики», «Каблuchок», «Часики-фиксика» 4.Музыкально-подвижная игра. -«Паровозик», «На машине с обручами», «Кот и мыши», «Собери шишки».
	Итоговое занятие	1	

Результат по итогам прохождения программы 1-ого года обучения

К концу учебного года у детей можно наблюдать:

Наличие интереса к процессу движения под музыку; желание передавать выразительность движений; умение передавать в пластике характер музыки, игровой образ; развитие координации движений, общей моторики.

3.6 Календарно-тематическое планирование дополнительной общеразвивающей программы «Ритмическая пластика» 2-го года обучения

Приоритетные задачи: развитие гибкости, пластичности, мягкости движений, а также воспитание самостоятельности в исполнении, побуждение детей к творчеству. Формировать у детей навыки ритмичного движения в соответствии с двух- и трехчастной формой музыки. Формировать умения двигаться в парах по кругу в танцах и хороводах.

Месяц, число	Тема	Кол-во часов	Раздел и структура занятий
Октябрь 4 11 18 25		1	Вводное занятие ОТ 1. Игрогимнастика Приветствие. Поклон. Строевые упражнения -Ходьба, бег, «Большие и маленькие ноги», «Гномы и великаны», «Бабочки», «Веселый жук» 2.Игроритмика.

	«Путешествие в лес к насекомым»	3	<p>-Поднимание рук- на вдохе. Свободное опускание- на выдохе. «Вальс бабочек»</p> <p>-Основные движения туловищем «Круг», «Часики»</p> <p>3. Игротанцы</p> <p>Танцевальные шаги.</p> <p>-Пружинные полуприседание.</p> <p>-Шаг с небольшим подскоком.</p> <p>- Хоровод «Ровный сделаем кружок»</p> <p>-растяжка «Бабочка», «Планочка», «Корзиночка»</p> <p>Ритмический танец: «Кузнечики», «Белка с орешками», «Озорные листики»</p> <p>4.Музыкально-подвижные игры -«Цапля и лягушки», «Сова и зайцы»</p>
Ноябрь 8 15 22 29	«На реке»	4	<p>1. Игрогимнастика</p> <p>Поклон, построение врассыпную. Строевые упражнения. «Марш, бег», «Лошадка», «Веселые подскоки", «Лягушата»</p> <p>-Ходьба на пяточках</p> <p>-Ходьба на внутренней стороне стопы («медвежонок»)</p> <p>2.Игроритмика</p> <p>-«Морская звезда», «Да,да,да,сказала голова»</p> <p>3. Игротанцы</p> <p>Танцевальные шаги.</p> <p>-Приставной шаг в сторону</p> <p>Ритмический танец. «Танец маленьких утят», «Две капельки», «Почесали ручкой ушко»</p> <p>4. Музыкально-подвижные игры -«Ручеек», «Волшебный платок»</p>
Декабрь 6 13 20 27	«Путешествие в Африку»	4	<p>1. Игрогимнастика</p> <p>Поклон. Строевые упражнения.</p> <p>-Ходьба с высоким подниманием колена «Гномы и великаны»</p> <p>-Ходьба на четвереньках «Зайчата», «Легкий бег пушинки», «Ручеек лент»</p> <p>Растяжка – «на лодочке», «дикие животные в африке», «Кошечка»</p> <p>2.Игроритмика</p> <p>-Поднимание и опускание рук на четыре счета, на два счета и каждый счет, «Часики», «Веселые палочки»</p> <p>3. Игротанцы</p> <p>Танцевальные шаги.</p> <p>-Сочетание шагов с носка и шагов и небольшим подскоком.</p> <p>Ритмический танец -«Пингвины», «На носок», «Мышки и часики»</p>

			4. Музыкально-подвижные игры -«Отгадай, чей голосок», «День-ночь», «Снежки», «Мы повесим шарик»
Январь 10 17 24 31	«Путешествие в заснеженный лес»	4	1.Игроритмика. «Приветствие вальс», поклон. Упражнения по кругу «Великаны и гномы», «Снежные бабочки». «Тихо-громко», «Хоровод дружбы», «Веселые жуки», «На лыжах» 2. Игrogимнастика Хореографические упражнения на укрепление осанки. -Стойка руки на пояс и за спину «Солдатики», «Саночки», упражнение «Веселая планета» с гимнастическими палочками. Растяжка «Теремок» 3. Игротанцы Ритмический танец. (Повторение пройденного) «Танец Дрессированные медведи», «Вздых глубокий, руки шире» 4.Музыкально-подвижная игра. -«Эхо», «Надувайся наш пузырь», «Снежные колобки»
Февраль 7 14 21 28	«На веселом острове»	4	1.Игроритмика Поклон, упражнения в рассыпную - «Осьминожки», «Гимнастические палочки», «Ритмические палочки» 2. Игrogимнастика «Гусеница», «Лесенка» -растяжка «Теремок», « На лодочке» 3. Игротанцы Танцевальные шаги. -Шаги по кругу с хлопками. Ритмический танец. «Разноцветная игра», «Мышка и часики», «Чунга-чанга» 4. Музыкально-подвижная игра. -«Аквариум», «Летчики», «Веселые мартышки», «День и ночь - обезьянки и пантера»
Март 6 13 20 27	«На полянке»	4	1.Игроритмика Поклон. Упражнения по кругу «Бег и марш», «Боковой галоп», «На лошадке», «Змейка», «2 сестрицы, 2 руки». Игра и построение «Домики» 2. Игrogимнастика Строевые упражнения «Я солдатик молодой», -Прыжки и подскоки, шаг с притопом. «Мы кружок нарисовали»-упражнение для рук Растяжка «Теремок», «Замок»

			3. Игротанцы Ритмический танец -«На неведомых дорожках» 4.Музыкально-подвижная игра «Разноцветная игра», «Летчики, на аэродром», «На воздушном шаре», «День-ночь с лисичкой»
Апрель 3 10 17 24	«Путешествие в весенний лес»	4	1.Игроритмика -Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку «Аэробика для бобика», «Мы кружок нарисовали», подскоки «Итальянская полька» - Учимся сохранять равновесие «Цапля», «На лодочке» 2. Игротанцы «Хоровод», «Веселая планета с палочками» Растяжка «Стоит в поле теремок» 3. Игротанцы «Танец с цветными шарами», «Крокодильчик просто класс», «Веселый гном» 4.Музыкально-подвижная игра. -«Улитка», «Волк и гуси», «Догонялки с ежиком»
Май 8 15 22 29	Повторение материала	4	1.Игроритмика. Поклон, построение в линию, построение в 2 колонны, построение в рассыпную. - Повороты головы «Орлы», «Часики», «Гуси» 2. Игротанцы Упражнения на расслабление мышц. «Веселая лесенка» - растяжка «Теремок», «Идем в поход» 3. Игротанцы «Танец Кот и мыши», «Гра-та-та,мы возьмем с собой кота», «Полька по кругу» Закрепление на совершенствование танца. 4.Музыкально-подвижная игра. -«Найди свое место», «День-ночь с совой»

Результат по итогам прохождения программы 2-ого года обучения:

К концу учебного года у детей можно наблюдать:

Проявления выразительности и непосредственности движений под музыку; наличие точно координировать движения в соответствии с формой, темпом, ритмом музыкального сопровождения; способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиции; использование разнообразных вводов движений в импровизации под музыку.

3.7 Календарно-тематическое планирование дополнительной общеразвивающей программы «Ритмическая пластика» 3-го года обучения

Приоритетные задачи: развивать чувство ритма, учить двигаться в соответствии с размером музыки, способствовать формированию выразительности движений, образности в исполнении, учить различать части в музыке, учить различать динамические оттенки в музыке (громко-тихо), учить передавать в движении характер музыки.

Дата занятия месяц, число	Кол-во Часов	Структура занятия
Октябрь	1 3	Вводное занятие ОТ 1. Игроритмика -«Лодочка», «Упражнение с шарфиком» -Хлопки на каждый счет и через счет «Ножницы» 2. Игροгимнастика -Приставной и скрестный шаг в сторону, Подскоки «Веселые сапожки» Строевые упражнения -Перестроение из одной шеренги в несколько 3. Танцевально-ритмическая гимнастика Ритмический танец «Дворники и листочки» 4. Музыкально-подвижная игра «Ковбой», «Карлики и великаны», «Ай-да сапожки»
Ноябрь	4	1.Игроритмика. Построение. Поклон. Упражнение «Буги-Вуги», -Удары ногой на каждый счет и через счет «Топ топ, каблучок» 2. Игροгимнастика «Десять лягушат», «Лодочка», «Ножницы». Упражнения для развития мышечной силы («велосипед») Танцевальные шаги, хороводный и топающий шаг -Сочетание скрестных шагов в сторону 3. Танцевально-ритмическая гимнастика Ритмический танец «Большая стирка», Полька «Дружба» 4.Музыкально-подвижная игра «Две лягушки», «Угадай на ощуп»
Декабрь	4	1.Игроритмика - «Веселый тренаж» -Бег по кругу и ориентирах. Поклон . -Упражнения для развития мышечной силы («велосипед») 2. Игροгимнастика изучение движения «Автостоп». Хлопки на каждый счет и через счет. Удары ногой на каждый счет и через счет. Упражнения для развития гибкости «Балерины» Растяжка «Федорино горе». Строевые упражнения 3. Танцевально-ритмическая гимнастика Музыкально-подвижная игра -«У леса на опушке» 4.Музыкально-подвижная игра «Кукла», «Ковбой», «Угадай голосок»
Январь	4	1.Игроритмика. Легкий бег на месте с продвижением, -Изучение движения «Автостоп» 2. Игροгимнастика Танцевальные шаги с поворотами. Строевые упражнения: перестроение из колону в шеренгу. Построение парами по

		<p>кругу, бег по кругу и ориентира, перестроение из одной шеренги в несколько. -Поворот на 360 градусов на шагах</p> <p>3. Танцевально-ритмическая гимнастика Ритмический танец «Пингвины»</p> <p>4. Музыкально-подвижная игра «Зайка», «С колокольчиком хожу»</p>
Февраль	4	<p>1.Игроритмика. галоп прямой, галоп боковой «Десять лягушат»</p> <p>2.Игрогимнастика Галоп в сочетании с подскоками вокруг себя Строевые упражнения, Прыжки, ноги в сторону далее вместе, прыжки, ноги вместе, прыжки «Мячики».</p> <p>-Построение парами по кругу</p> <p>3. Танцевально-ритмическая гимнастика Ритмический танец «Дружба это не работа» Полька: «Кантри»</p> <p>4.Музыкально-подвижная игра «Веснушки»</p>
Март	4	<p>1.Игроритмика -Выполнение различных простых движений руками и ногами в разном темпе.</p> <p>2 . Игрогимнастика Танцевальные шаги –простой шаг, переменный шаг -Прыжки с ноги на ногу , Прыжки «Мячики»с поворотом</p> <p>3. Танцевально-ритмическая гимнастика Ритмический танец. «Аист на крыше», «Танец с обручами». Польки: «Хочу- не хочу»</p> <p>5. Музыкально-подвижная игра Повторение «Зайка»</p>
Апрель	4	<p>1.Игроритмика -Упражнения для развития гибкости</p> <p>2. Игрогимнастика Строевые упражнения, упражнение «Ковырялочка», -Перестроение из колону в шеренгу</p> <p>3. Танцевально-ритмическая гимнастика Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Сочетание скрестных шагов в сторону. Поворот на 360 градусов на шагах. Ритмический танец «Салют», «Танец с мячами»</p> <p>4.Музыкально-подвижная игра -«Карлики и великаны», «Веселый пастушок»</p>
Май	3	<p>1.Игроритмика -Повторение изученного</p> <p>2 Игрогимнастика «Десять лягушат», «Лодочка», «Ножницы». Упражнения для развития мышечной силы («велосипед») .Танцевальные шаги, - Шаг галопом в сторону упражнение лодочка в паре</p> <p>3. Танцевально-ритмическая гимнастика</p>

	4	Ритмический танец «Кантри», «Синий платочек», «Аист на крыше», «Куколки». 4. Музыкально-подвижная игра -«Кукла», «Веснушки», «У леса» Итоговое занятие
--	---	--

Результат по итогам прохождения программы 3-ого года обучения

К концу учебного года у детей можно наблюдать:

Выразительность исполнения движений под музыку; умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности; освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений; умение организовывать игровое общение с другими детьми; способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений; точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических композициях.

3.8 Календарно-тематическое планирование дополнительной общеразвивающей программы «Ритмическая пластика» 4-го года обучения

Приоритетные задачи: развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

Дата занятия месяц, число	Кол-во Часов	Структура
Октябрь	1 3	1. Игрогимнастика. Строевые упражнения -Повороты направо, налево. 2.Игроритмика -Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Бег галопом вперед и в сторону, «Спортивный тренаж» 3. Игротанцы «Вальс Дунайские волны», «Дракоша» Постановка танцевального номера к осеннему празднику 4.Музыкально-подвижная игра «Сделай этак, сделай так», «Большая стирка»
Ноябрь	4	1. Игрогимнастика Строевые упражнения -Разучивание позиций рук 2.Игроритмика -Гимнастическое дережирование 3. Игротанцы Ритмический танец -«Кот и мыши» , «Хоровод наоборот» Постановка танцевального номера к зимнему празднику 4.Музыкально-подвижная игра «Птицы»
Декабрь	4	1.Игрогимнастика: -Упражнение на пластичность рук 2.Игроритмика «Спортивный тренаж» Шаг с подскоком 3.Музыкально-подвижная игра

		-«Совушка» 4.Игротанцы «танец Гусаров и кукол» Постановка танцевального номера к зимнему празднику
Январь	4	1.Игрогимнастика: Строевые упражнения -Разучивание позиций ног 2.Игроритмика -Выполнение движения туловищем в разном темпе Классический танец, позиции рук-подготовительная, 1 и 2 3.Игротанцы Ритмический танец -«Автостоп» «Полька с гирляндами», «Танец с платками» 5.Музыкально-подвижная игра «Ручеек с платочками»
Февраль	4	1.Игрогимнастика: Танцевальные шаги -Комбинация шагов с подскоком и бега галопом вперед 2.Игроритмика -«Маятник», «Бубны и трещотка» 3.Игротанцы Диско танец «Супермен», «Потолок ледяной» Постановка танцевального номера к весеннему празднику «Цветочная поляна» 4.Музыкально-подвижная игра «Дети и медведь», «Рыбачок»
Март	4	1.Игрогимнастика: Строевые упражнения -Переход в разные позиции 2.Игроритмика -Хлопки на 2\4 3.Игротанец Ритмический танец «Веселая прогулка», 2Итальянский танец тарантелла» Постановка танцевального номера к весеннему празднику 4.Музыкально-подвижная игра «Жар-птица»
Апрель	4	1.Игрогимнастика: Танцевальные шаги, прыжки «Лыжники», «Ежики» -Шаг с притопом 2.Игроритмика -«Ежик» 3.Музыкально-подвижная игра -Повторение изученного Танец «Бабочки и цветы» Постановка

		танцевального номера к выпускному празднику 4.Музыкально-подвижная игра «Дети и медведь»
Май	3	1.Игрогимнастика: Строчные упражнения -Построение в две шеренги. Растяжка «Чайка», «Луна», «Маятник».
	1	2.Игроритмика -Хлопки на 3\4 3.Игротанцы Ритмический танец Танец «Мотыльков» «Танец с мячом» Классический танец- классическая музыка Постановка танцевального номера к выпускному празднику 6.Музыкально-подвижная игра «Совушка», «Бабочка и цветы» Итоговое занятие. Повтор изученного материала

Результат по итогам прохождения программы 4-ого года обучения

К концу учебного года у детей можно наблюдать:

Выразительность исполнения движений под музыку; умение самостоятельно отобразить в движении основные средства музыкальной выразительности; освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений; умение организовывать игровое общение с другими детьми; способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений; точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических композициях.

4. Методические и оценочные материалы дополнительной общеразвивающей программы «Ритмическая пластика»

Формы занятий, применяемых при реализации ДОП: инструктаж, беседа, обсуждение, демонстрация, практическое занятие, групповая форма.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса: объяснительно-демонстрационный, репродуктивный, работа по образцу, демонстрационный, объяснительно-иллюстративный, самоконтроль, взаимоконтроль.

Дидактические материалы: инструкции для обучающихся, реквизиты

Техническое оснащение: Музыкальный проигрыватель, аудио материал, ноутбук.

Формы подведения итогов: опрос по охране труда, педагогическое наблюдение, педагогический анализ, самоанализ, итоговое открытое занятие.

Наблюдение, то есть систематическое получение данных об интересе, сотрудничестве с другими детьми, самостоятельности ребенка.

Наблюдение осуществляется руководителем в процессе работы с детьми и дает определенные сведения об их уровне развития. Результаты наблюдения не фиксируются в документы.

Устный контроль состоит в наблюдении за успеваемостью по усвоению программы воспитанников.

Применяются такие его формы, как: групповой.

При составлении программы использовались следующие программы и технологии:

- «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой;
- Программа «Ритмическая мозаика», А.И. Буренина;
- Программа «Танцевальная ритмика для детей» Т.И.Суворова;
- Программа «Азбука танца» Ольги Киенко.

Форма подведения итогов

В мае месяце родители имеют возможность присутствовать на открытом занятии, на которых родители наблюдают за динамикой развития детей. Подведение итогов динамики развития детей на родительских собраниях, которые проводятся в конце учебного года и на индивидуальных собеседованиях в течение года.

Список литературы

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). — 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: ЛОИРО, 2000. - 220 с.
2. Суворова Т.А., «Танцевальная ритмика для детей» 1-6 Русская коллекция, 2014 г.
3. О.Л. Киенко «Азбука танца и танцевальные движения для дошкольников», 2015 г.
4. Т. Барышникова «Азбука Хореографии» Респекс Люкси, Спб, 1996 г.
5. Бекина С.И. «Музыка и движение», М., 1983
6. Е.В. Конорова, Методическое пособие по ритмике. «Музыка» Москва, 1972 г.
7. А. Я. Ваганова «Основы классического танца», Л. Искусство, 1963 г.
8. Раннее музыкально-ритмическое развитие детей Савинкова О.В., Полякова Т.А., Москва 2003 г.
9. Костровицкая В., Писарев. Школа классического танца «Искусство», 1976 г.
10. А.Г.Назарова, Игровой стретчинг, Спб, 2013 г.
11. «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой ,М., «Мозаика-синтез» 2012.
12. Варшавская Р.А., Кудряшова Л.Н. Игры под музыку.- М.,1964