

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа, реализующая адаптированные образовательные
программы для детей с нарушением зрения, № 2
Ворошиловского района Волгограда»**

Принято на педагогическом совете
МОУ НШ № 2
Протокол № _ от _ 20 _ г.

Утверждено
Директор МОУ НШ № 2
И.С.Лашкова
20 _ г.



**Адаптированная рабочая программа
«Веселая мозаика»
для детей с нарушением зрения (3 – 10 лет)
дополнительное образование (Танцевальная ритмика)**

**Составлена на основе
комплексной программы Бурениной А.И. - «Ритмическая мозаика»
(на 2025 – 2028 учебный год)**

**Разработчик(и)/составитель(и) программы
Сырцова Елена Анатольевна**

2025г.

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.

1.1 Пояснительная записка

Настоящая Программа разработана инструктором по физической культуре Сырцовой Е.А. на основе ФГОС дошкольного образования. Кроме того, учтены концептуальные положения используемых в ОУ:

- примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию 7 декабря 2017 г. Протокол № 6/17)
- Буренина А.И.- Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.
- «Са-фи-дансе» - Танцевально- игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.; «Детство – Пресс» - Фирилёва Ж. Е., Сайкина Е.Г.

Основная образовательная программа МОУ НШ №2 разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);

Программа по ритмике рассчитана на один год обучения и направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей от 3 до 10 лет.

В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: ритмика, гимнастика, танец.

В нетрадиционные виды упражнений входят разделы: пластика, пальчиковая гимнастика, музыкально-подвижные игры. В креативную гимнастику входят разделы: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Программа рассчитана на 56 учебных часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю. С целью сохранения здоровья и исходя из программных требований продолжительность занятия соответствует возрасту детей.

Структура занятия по ритмике – общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

1 *Подготовительная часть* занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (*строевые, общеразвивающие упражнения*); ритмика; музыкально – подвижные игры; танцы (*танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы*); танцевально-ритмическая гимнастика.

2 *Основная часть* занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические и балетные танцы, гимнастика.

3 *Заключительная часть* занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика, зрительная гимнастика. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу, класс.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребёнку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир

музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

ЦЕЛЬ: Формировать у детей творческие способности через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений.

ЗАДАЧИ:

1. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И УМЕНИЙ:

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

2. РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ, ПОТРЕБНОСТИ САМОВЫРАЖЕНИЯ В ДВИЖЕНИИ ПОД МУЗЫКУ:

- развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
- развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;
- развитие музыкальной памяти.
- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.

3. РАЗВИТИЕ И ТРЕНИРОВКА ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ:

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомиме;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

4. РАЗВИТИЕ НРАВСТВЕННО – КОММУНИКАТИВНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ:

- воспитание умения сопереживать другим людям и животным;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр. Умеют выполнять самостоятельно специальные упражнения для согласования движения с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку. Выразительно исполняют движения под музыку, могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми. Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

Раздел «Ритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Гимнастика» служит основой для освоения ребёнком различных видов движений. В раздел входят строевые, общеразвивающие, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные.

Раздел «Танцы» направлен на формирование у детей танцевальных движений. Доставляет эстетическую радость занимающимся детям. В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного и ритмического.

Раздел «Музыкально – ритмическая композиция» направлен на формирование у детей пластичности, гибкости и координации. В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершённость. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Раздел «Пальчиковая гимнастика» служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения обогащают внутренний мир ребёнка. Оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развитию фантазии.

Раздел «Музыкально – подвижные игры» является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.

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

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

- Начальный этап – обучение упражнению (*отдельному движению*);
- Этап углубленного разучивания упражнений;
- Этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап	Этап углубленного разучивания	Этап закрепления и совершенствования
<ul style="list-style-type: none"> - название упражнения; - показ; - объяснение техники; - опробования упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> - уточнение двигательных действий; - понимание закономерностей движения; - усовершенствование ритма; - свободное и слитное выполнение упражнения. 	<ul style="list-style-type: none"> - закрепление двигательного навыка; - выполнение упражнений более высокого уровня; - использование упр. в комбинации с другими упражнениями; - формирование индивидуального стиля.

Первостепенную роль на занятиях по ритмике играет музыкальное сопровождение. Музыкальные произведения, используемые для сопровождения занятия очень разнообразны: по жанру, стилю, форме, размеру, темпу и т.д. Но при всем этом, музыкальные произведения доступны пониманию детей, музыкальны, выразительны, пробуждают у детей фантазию и воображение. Все это позволяет сформировать у детей наиболее полное представление о разнообразии музыкальных произведений, обогатить их эмоциональными и эстетическими переживаниями, помогает в воспитании музыкального вкуса.

Отдельные игровые упражнения могут быть использованы на занятиях в качестве динамических пауз – физкультминуток – в том случае, если достаточно большая часть занятия проводится сидя на стульях; или же наоборот – для отдыха – если всё занятие проводится в достаточно большом темпе и подразумевает много движений.

Комплексы игровых упражнений включаются в различные части занятия: в разминку или в занятие целиком. Комплексы объединяются сюжетом, темой или предметом – атрибутом, с которым выполняются движения.

В работе над выразительностью движений, над пластикой, над эмоциональной насыщенностью образа, включаются на занятиях имитационные движения, которые очень ценны для дошкольного возраста.

Занятия по хореографии способствуют развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ. Формируется эстетический вкус, помогая тем самым приводить в гармонию внутренний мир ребёнка. Движения под музыку

рассматриваются как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом.

Основные педагогические принципы.

1. Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок. Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты

2. Систематичность. Все занятия происходят регулярно. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.

3. Вариативность. Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

4. Наглядность. Это показ руководителем определенных упражнений и использование различных шапочек и спортивного инвентаря.

5. Доступность. Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

6. Закрепление навыков. Это выполнение упражнений на повторных занятиях и в домашних условиях.

7. Индивидуализация. Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.

8. Взаимодействие. Применение новейших современных зарубежных педагогических идей: «фьюжена» (*сплава нескольких видов пластических направлений*), «тьютерства» (*практического «сотворчества» педагога и учеников – «нога в ногу», «рука в руку», не «над учениками», а «вместе, рядом с ними»*).

УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия:

- ✓ Личностное общение педагога с ребенком;
- ✓ Соблюдение техники безопасности;
- ✓ Каждый ребенок должен иметь обязательную одежду и обувь для занятия;
- ✓ Широкое использование технических средств обучения (*видео, аудио техника*);
- ✓ Атрибуты, наглядные пособия;
- ✓ Зал предварительно проветривать и проводить влажную уборку;

Литература

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.
2. «Са-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. _ - СПб.; «Детство – Пресс»-Фирилёва Ж. Е., Сайкина Е. Г. 2000.
3. Танцевальная ритмика для детей 1, 2 Татьяна Суворова- СП 2005г.

Комплексно - тематическое планирование кружка «Спортивная мозаика» для детей младшего дошкольного возраста

Время проведения	Строевые упражнения	Элементы гимнастики	Ритмика и музыкальные, народные игры	Танцевальные шаги	Ритмический танец
НЕДЕЛЯ	Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра	Инструктаж по ТБ. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Игроритмика: хлопки в такт музыки. Музыкально – подвижная игра «Найди свое место». Игровой самомассаж: упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные: поднимание рук - на вдохе, свободное опускание - на выдохе. Игровой стрейчинг: «Деревце», «Слоник», «Вафелька», «Змея», «Черепашка».	Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках. Общеразвивающие упражнения без предмета: основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку; основные движения туловищем и головой.	Танец «Теперь я чебурашка»
НЕДЕЛЯ	построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра).»)	Акробатические упражнения: группировка, сед ноги врозь, сед на пятках.	Музыкально – подвижная игра «Нитка – иголка». Игроритмика: хлопки в такт музыки. Построение врассыпную. Общеразвивающие упражнения без предмета: полуприсед; упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях; положение лежа. Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме. Игровой стрейчинг: «Деревце», «Слоник», «Вафелька», «Змея», «Колобок».	Приставной и скрестный шаг в сторону	Танец «Теперь я чебурашка»
НЕДЕЛЯ	Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («Змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько	Акробатические упражнения: группировка, сед ноги врозь, сед на пятках. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе. Потряхивание кистями рук.	Игроритмика: ходьба сидя на стуле; хлопки в такт музыки. Строевые упражнения: построение в шеренгу, в круг; передвижение по кругу в различных направлениях; бег врассыпную. Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» (в кругу). Повторение общеразвивающих упражнений без предмета под музыку.	Стойка руки на пояс и за спину, полуприседы, подъемы на носки. Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках, пружинные полуприседы.	<u>Танец «На крутом берегу»</u>
НЕДЕЛЯ	построение в шеренгу, круг. Танцевальные шаги: приставные шаги в сторону; шаг с небольшим подскоком.	Акробатические упражнения: группировка, сед ноги врозь, сед на пятках. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: Свободное опускание рук – на выдохе. Потряхивание кистями рук, расслабление рук с выдохом.	Игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, сидя на стуле. Танцевально-ритмическая гимнастика: упражнения с погремушками ил хлопками « У оленя дом большой». Построение лицом в круг, предмет в руках. Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки».	Стойка руки на пояс и за спину, полуприседы, подъемы на носки. Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках, пружинные полуприседы.	<u>Танец «На крутом берегу»</u>

			Поднимание рук – на вдохе.		
_____ _____ НЕДЕЛЯ	Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом	Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост из положения лежа на спине, с опусканием. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на осанку: лежа на спине и стоя «палочка», «столбик».	Игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, сидя на стуле. Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой». Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору».. Свободные, плавные движения руками. Игровой стрейчинг: «Деревце», «Звезда», «Вафелька», «Змея», «Черепашка».	Танцевальные шаги: приставные шаги в сторону; шаг с небольшим подскоком. Хореографические упражнения: полуприседы, подъемы на носки	Ритмический танец: <u>«На крутом берегу»</u>
_____ _____ НЕДЕЛЯ	Строевые упражнения: построение в круг.	Акробатические упражнения: Комбинация в образно-двигательных действиях. Группировка лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь «Буратино»), лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо (влево).и стоя «палочка», «столбик». Игровой стрейчинг: «Деревце», «Крылья», «Морская звезда», «Лягушка», «Колобок», «Кошечка».	Игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком в положении стоя. Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения пальчиками. Креативная гимнастика: Творческая игра «Кто Я?». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:	Танцевальные шаги: приставные шаги в сторону; шаг с небольшим подскоком. Хореографические упражнения: полуприседы, подъемы на носки	Танец <u>«На крутом берегу»</u>
_____ _____ НЕДЕЛЯ	Строевые упражнения: построение врассыпную	Комбинация в образно-двигательных действиях. Группировка лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь «Буратино»), лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо (влево) Упражнения на укрепление осанки: имитационно-образные упражнения. Сед ноги врозь «Буратино», стоя спиной к опоре «палочка», «столбик».).	Игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком в положении стоя. Ритмический танец: «Кузнечик». Акробатические упражнения: Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору».	Танцевальные шаги: приставные шаги в сторону; шаг с небольшим подскоком. Хореографические упражнения: полуприседы, подъемы на носки	Танец <u>«Если весело живет»</u>
_____ _____ НЕДЕЛЯ	Строевые упражнения: построение в круг.	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук – «воробушки полетели».	Игроритмика: акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта; различие динамики звука «громко - тихо». Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо».. Танцевально-ритмическая гимнастика	Танцевальные шаги: Комбинации из танцевальных шагов	Танец <u>«Если весело живет»</u>

			«На крутом берегу». Ритмический танец: «Если весело живется». Пальчиковая гимнастика: Выполнение фигурок из пальцев: «круг», «очки», «домик».		
НЕДЕЛЯ	Строевые упражнения: построение в круг.	Игропластика: Специальные упражнения для развития силы мышц. Морские фигуры: «Морская звезда», «Морской конек», «Краб», «Дельфин». Креативная гимнастика: «Море волнуется».	Игроритмика: поднятие и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. Танцевально-ритмическая гимнастика: построение в рассыпную «Песня Муленки».	Танцевальные шаги: Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком.	<u>Танец «Если весело живется»</u>
НЕДЕЛЯ	Строевые упражнения: построение в круг.	Креативная гимнастика: «Море волнуется». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на дыхание: «насос».	Игроритмика: поднятие и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. Танцевально-ритмическая гимнастика: построение в рассыпную «Песня Муленки». Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости – морские фигуры: «улитка», «морской лев», «уж», «морской червяк».	Танцевальные шаги: Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком.	<u>Танец «Если весело живется»</u>
НЕДЕЛЯ	Строевые упражнения: построение в круг.	Упражнения на расслабление мышц: имитационно-образные упражнения «Ворона».	Музыкально-подвижная игра «Водяной». Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению педагога. «У оленя дом большой», На крутом берегу», Песня Муленки». Креативная гимнастика «Создай образ».	Танцевальные шаги: Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком.	Танцевальная композиция «Новогодняя»
НЕДЕЛЯ	Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении.	Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно - двигательных действиях: «Ванька – Встанька», «Мальвина – балерина», «солдаты».	Игроритмика: различие динамики звука «громко - тихо»; выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта - основного движения (наклона, приседа). Музыкально-подвижная игра « Отгадай, чей голосок?». Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («Ладошки – мочалка», «Смываем водичкой руки, ноги»).	Танцевальные шаги: Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком.	Танцевальная композиция «Новогодняя»
НЕДЕЛЯ	Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении.	Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно - двигательных действиях: «Ванька – Встанька», «Мальвина – балерина», «солдаты».	Музыкально-подвижная игра: «Отгадай, чей голосок?». Игроритмика: различие динамики звука «громко - тихо»; выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта - основного движения (наклона,	Танцевальные шаги: Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком.	Танцевальная композиция «Новогодняя»

			приседа). Танцевально-ритмическая гимнастика: упражнение «Хоровод».		
_____	Новогодний концерт				

НЕДЕЛЯ					
_____	Строевые упражнения: построение в круг, передвижение по кругу.	«Сорока-белобока». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: потряхивание кистями рук, сед руки за спину; расслабление рук с выдохом.	Игроритмика: различие динамики звука «громко – тихо»; под громкую музыку дети бегают, прыгают; под тихую – ходьба на носках, в полуприседе, в упоре присев. Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Хоровод». Пальчиковая гимнастика: сидя на стульчиках.	Танцевальные шаги: Комбинации из танцевальных шагов	Танцевальная композиция «Новогодняя»
_____	Построение в шеренгу	Общеразвивающие упражнения пальчиками: разгибание всех пальцев по очереди и одновременно; отведение и приведение пальцев врозь-вместе. Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук; расслабление рук (руки в карман, руки вниз).	Игроритмика: различие динамики звука «громко-тихо»; под громкую музыку дети хлопают в ладоши в такт; под тихую музыку принимают присев в группировке – «прячутся». Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по команде и ориентирам. «У оленя дом большой», «На крутом берегу», «Песня Муленки», «Хоровод». Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики – воробышки». Пальчиковая гимнастика: сед на стульчиках.	Танцевальные шаги: Комбинации из танцевальных шагов	Танец «Утят»
_____	Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по распоряжению.	Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук; расслабление рук (руки в карман, руки вниз).	Игроритмика: различие динамики звука «громко – тихо»; под громкую музыку дети идут вперед (охотники); под тихую музыку дети, пригнувшись, идут назад (звери прячутся от охотников). Музыкально – подвижная игра «Мы веселые ребята». Креативная гимнастика: специальные задания «Создай образ».	Танцевальные шаги: Комбинации из танцевальных шагов	Танец «Утят»
_____	Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по распоряжению.	Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук; расслабление рук (руки в карман, руки вниз).	Игроритмика: различие динамики звука «громко – тихо»; под громкую музыку дети идут вперед (охотники); под тихую музыку дети, пригнувшись, идут назад (звери прячутся от охотников). Музыкально – подвижная игра «Мы веселые ребята». Танцевально-	Танцевальные шаги: Комбинации из танцевальных шагов	Танец «Кузнечик»»

			ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам. Креативная гимнастика: специальные задания «Создай образ».		
_____ НЕДЕЛЯ	Строевые упражнения: построение врассыпную	Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: напряженное и расслабленное положение рук и ног в положении сед и лежа на спине.	Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения (наклона, приседа, маха). Музыкально-подвижная игра «Мы веселые ребята». Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка». Игровой стрейчинг: «Деревце», «Звезда», «Крылья», «Вафелька», «Лягушка», «Змея», «Черепашка».	Танцевальные шаги: Комбинации из танцевальных шагов	Танец «Кузнечик»»
_____ НЕДЕЛЯ	Строевые упражнения: построение врассыпную	Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: напряженное и расслабленное положение рук и ног в положении сед и лежа на спине.	Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения (наклона, приседа, маха). Музыкально-подвижная игра «Совушка». Танцевально-ритмический танец: «Чебурашка».	Танцевальные шаги: Комбинации из танцевальных шагов	Танец «Кузнечик»»
_____ НЕДЕЛЯ	Строевые упражнения: построение врассыпную.	Упражнения на расслабление мышц и на укрепление осанки: в положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.	Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений руками в различном темпе (на два и четыре счета каждое движение). Игропластика: комплексы упражнений на силу мышц разгибателей спины и брюшного пресса: лежа на спине и на животе. Музыкально-подвижная игра «Совушка».	Танцевальные шаги: Комбинации из танцевальных шагов	<u>Танец «Полька»</u>
_____ НЕДЕЛЯ	Строевые упражнения: построение врассыпную.	Упражнения на расслабление мышц и на укрепление осанки: в положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.	Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений руками в различном темпе (на два и четыре счета каждое движение). Игропластика: комплексы упражнений на силу мышц разгибателей спины и брюшного пресса: лежа на спине и на животе. Музыкально-подвижная игра «Совушка».	Танцевальные шаги: Комбинации из танцевальных шагов	<u>Танец «Полька»</u>

_____ НЕДЕЛЯ	Строевые упражнения: построение в круг	Упражнение на расслабление мышц и на укрепление осанки: в положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.	Музыкально – подвижная игра по ритмике «Найди предмет». Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. Во время движения выделить хлопком наиболее сильный акцент музыки в соответствии характеру движения (наклона, приседа, маха). Игровой стрейчинг: «Крылья», «Звезда», «Вафелька», «Лягушка», «Змея», «Черепашка», «Цветок».	Танцевальные шаги: Комбинации из танцевальных шагов	<u>Танец «Полька»</u>
_____ НЕДЕЛЯ	Строевые упражнения: построение в кругу.	Хореографические упражнения на укрепление осанки: стойка руки на пояс и за спину; полуприсед, руки на пояс. Упражнения на расслабление мышц: расслабление ног в положении сидя и лежа на животе.	Музыкально-подвижная игра по ритмике «Найди предмет». Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. Во время движения выделить хлопком наиболее сильный акцент музыки в соответствии характеру движения (наклона, приседа, маха).. Игровой стрейчинг: «Домик», «Цапля», «Слоник», «Верблюд», «Черепашка», «Лягушка», «Елка».	Танцевальные шаги: Комбинации из танцевальных шагов	<u>Танец «с мячом»</u>
_____ НЕДЕЛЯ	Строевые упражнения: построение в две шеренги напротив друг друга по распоряжению и ориентирам.	Упражнения на расслабление мышц: расслабление рук и потряхивание кистями	Музыкально-подвижная игра «Эхо». Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под сильную долю такта. Танцевально- ритмическая гимнастика «Я танцую». Пальчиковая гимнастика: игры пальчиками «Игра на рояле».. Игровой стрейчинг: «Домик», «Цапля», «Слоник», «Верблюд», «Черепашка», «Звезда», «смешной клоун», «Солнечные лучики».	Танцевальные шаги: Комбинации из танцевальных шагов	<u>Танец «с мячом»</u>
_____ НЕДЕЛЯ	Музыкальная игра на построение в колонну, шеренгу, круг	Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок. Мост из положения стоя и лежа. Шпагаты	1.Общеразвивающее упражнение с платочком 2.Танцевально-ритм. гимнастика «Упражнение с платочком» <u>2. Народная игра «Бабка Ёжка»</u>	Танцевальные шаги: Комбинации из танцевальных шагов	<u>Танец «с мячом»</u>
_____ НЕДЕЛЯ	Строевые упражнения: построение в круг.	Игровой самомассаж: сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.	Музыкально-подвижная игра «Эхо». Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом на сильную долю такта. Креативная гимнастика: упражнения танцевально-ритмической	Танцевальные шаги: Комбинации из танцевальных шагов	Танец «Лавота»

			гимнастики «Я танцую», выполнение самостоятельно. Импровизация под музыку. Пальчиковая гимнастика: игры пальчиками «Человечек».		
НЕДЕЛЯ	Строевые упражнения: построение в круг.	Игровой самомассаж: сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.	Музыкально-подвижная игра «Эхо». Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притоном на сильную долю такта. Креативная гимнастика: упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Я танцую», выполнение самостоятельно. Импровизация под музыку. Пальчиковая гимнастика: игры пальчиками «Человечек».	Танцевальные шаги: Комбинации из танцевальных шагов	Танец «Лавота»
НЕДЕЛЯ	Построение в круг	Игровой самомассаж: сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.	Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притоном на сильную долю такта. К	Танцевальные шаги: Комбинации из танцевальных шагов	Повтор Пройденного материала.
НЕДЕЛЯ	Отчетный концерт кружка				

Комплексно - тематическое планирование кружка «Веселая мозаика» для детей старшего дошкольного возраста

Время проведения	Строевые упражнения	Элементы гимнастики	Ритмика и музыкальные, народные игры	Танцевальные шаги	Ритмический танец
НЕДЕЛЯ	Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра	Инструктаж по ТБ. Группировка Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1.Хлопки на каждый счет и через счет 2.«Полька-хлопушка» (музыка польки) 3. Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны»	Приставной и скрестный шаг в сторону	Танец «Осенний денек»
НЕДЕЛЯ	Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («Змейкой»)	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Шпагаты	1.Удары ногой на каждый счет и через счет 2.«Полька-хлопушка» (музыка польки) 3. Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны»	Приставной и скрестный шаг в сторону	Танец «Осенний денек»
НЕДЕЛЯ	Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («Змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	Шаги на каждый счет и через счет: 1 – шаг вперед с левой 2- держать 3- вперед с правой 4 – держать <u>2. Народные игры «Жмурки»</u>	Приставной и скрестный шаг в сторону	<u>Русский народный танец «Матрешки»</u>

_____ НЕДЕЛЯ	Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение в круг.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой	1. Удары ногой на каждый счет и через счет <u>2. Народные игры «Жмурки с колокольчиком»</u>	Приставной и скрестный шаг в сторону	<u>Русский народный танец «Матрешки»</u>
_____ НЕДЕЛЯ	Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение в круг.	Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост из положения лежа на спине, с опусканием. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный).	1. На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза.	Приставной и скрестный шаг в сторону	Музыкально – спортивный номер «Если хочешь быть здоров»
_____ НЕДЕЛЯ	Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях.	Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат.	1. На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза. <u>2. Народные игры «Заря»</u>	Дробный топающий шаг по кругу	Музыкально – спортивный номер «Если хочешь быть здоров»
_____ НЕДЕЛЯ	Повторить занятие 3-4	Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с двух колен «верблюду». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат.	1. На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза <u>2. Народные игры «Заря»</u>	Дробный топающий шаг по кругу	<u>Русский народный танец «Во поле береза стояла»</u>
_____ НЕДЕЛЯ	Перестроение в шеренгу и колонну	Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с двух колен «верблюду». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат.	1. На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза	Дробный топающий шаг по кругу	<u>Русский народный танец «Во поле береза стояла»</u>
_____ НЕДЕЛЯ	Бег по кругу и ориентирам («змейкой»)	Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держат 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами).	1. На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза <u>2. Народная игра «Бояре»</u>	Сочетание приставных и скрещенных шагов в сторону	Спортивный танец «Хула-хуп»
_____ НЕДЕЛЯ	Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях.	Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с двух колен «верблюду». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат.	1. На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза	Сочетание приставных и скрещенных шагов в сторону	Спортивный танец «Хула-хуп»
_____ НЕДЕЛЯ	Построение в круг	Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.	На каждый счет по очереди хлопают в ладоши	Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах.	<u>Русский народный танец «Хоровод»</u>
_____ НЕДЕЛЯ	Передвижение шагом и бегом. Построение в круг	Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Кувырок назад с мостика «колобок катится с горки».. Мост из положения лежа на спине, с опусканием.	На каждый счет по очереди хлопают в ладоши 2 Музыкально-подвижная игра «Найди предмет»	1. Полуприсяды, стоя боком к опоре. Выставление ноги на носок в сторону, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево),	<u>Русский народный танец «Хоровод»</u>

				переступая на носках, держась за опору.	
_____ НЕДЕЛЯ	Передвижение шагом и бегом. Построение в круг	Равновесие на одной ноге «Ласточка». Стойка на лопатках. Шпагаты. Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки»..	Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – ослабление силы звука. 2. Музыкально-подвижная игра «Найди предмет»	Полуприсяды, стоя боком к опоре. Выставление ноги на носок в сторону, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках, держась за опору.	Танцевальная композиция «Новогодняя»
_____ НЕДЕЛЯ	Новогодний концерт				
_____ НЕДЕЛЯ	Передвижение шагом и бегом. Построение в круг	Равновесие на одной ноге «Ласточка». Стойка на лопатках. Шпагаты. Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки»..	Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – ослабление силы звука. 2. Музыкально-подвижная игра «Найди предмет»	Полуприсяды, стоя боком к опоре. Выставление ноги на носок в сторону, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках, держась за опору.	Танцевальная композиция «Новогодняя»
_____ НЕДЕЛЯ	Построение в шеренгу	Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки».. Равновесие на одной ноге «Ласточка». Стойка на лопатках. Шпагаты.	1.Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх. на четыре счета – опустить, врассыпную <u>2.Народные игры: «Гори – гори ясно»</u>	В кругу: четыре мягких шага к центру, восемь высоких шагов назад, четыре приставных шага вправо с хлопком, то же – влево.	Танцевальная композиция «Новогодняя»
_____ НЕДЕЛЯ	Построение в шеренгу, сцепление за руки.	Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки».. Равновесие на одной ноге «Ласточка». Стойка на лопатках. Шпагаты.	1.Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. 1-4 – руки в сцеплении вверх 5-8 – руки вниз, 1-2 – руки в сцеплении вверх, 3-4 руки вниз, 5-8 повторить счет 1-4 2.Музыкально – ритмическая игра 2.«Танец с Дедом морозом»	В кругу: четыре мягких шага к центру, восемь высоких шагов назад, четыре приставных шага вправо с хлопком, то же – влево.	Танцевальная композиция «Новогодняя»
_____ НЕДЕЛЯ	Построение в круг	Два кувырка вперед, кувырок назад. Мост из положения лежа и стоя., с поворотом на 90 градусов.	1.Выполнение простейших движений руками в различном темпе: И.п. – упор присев 1-4 – встать, руки вверх 5-8 упор присев. 2.Музыкально-подвижная игра «Усни-трава»	Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа	Танец «ВДВ»

_____ НЕДЕЛЯ	Построение в круг	Два кувырка вперед, кувырок назад. Мост из положения лежа и стоя., с поворотом на 90 градусов.	1. Движения руками: И.п. – правая рука вверх 1-4 – правая рука плавно вниз 5-8 – левая рука плавно вверх 2.Музыкально-подвижная игра «Кот и мыши»	Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа	Танец «ВДВ»
_____ НЕДЕЛЯ	Построение в круг	Два кувырка вперед, кувырок назад. Мост из положения лежа и стоя., с поворотом на 90 градусов.	1.Выполнение простейших движений руками в различном темпе: И.п. – основная стойка лицом в круг. 1-4 – руки плавно вверх. 5-8 –плавно вниз. 1-4 – плавно в стороны. 5-8 – плавно вниз.	И.п. – стойка руки на пояс, левым боком к центру круга 1-8 - восемь прыжков с ноги на ногу, другую сгибая назад 1-8 – восемь таких же прыжков с поворотом на 360 градусов, руки в стороны	Танец «ВДВ»
_____ НЕДЕЛЯ	Построение в шеренгу	Кувырок вперед и назад. Мост из положения стоя и лежа. Шпагаты	1. Движения руками: И.п. – правая рука вверх 1-4 – правая рука плавно вниз 5-8 – левая рука плавно вверх 2.Музыкально-подвижная игра «Кот и мыши»	1.Повторить занятие 5-6 (март)	Вальс «Фантазия»
_____ НЕДЕЛЯ	Построение в две шеренги напротив друг друга	Кувырок вперед и назад. Мост из положения стоя и лежа. Шпагаты	1.Движения руками: 1-4 – 1 шеренга руки плавно вперед. 5-8 – 2 шеренга –тоже 1-4 – 1 шеренга руки плавно вниз 5-8 – 2 шеренга –тоже	Приставные шаги с поворотом вокруг себя	Вальс «Фантазия»
_____ НЕДЕЛЯ	Музыкальная игра на построение в колонну, шеренгу, круг	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя и лежа. Шпагаты	1.Общеразвивающее упражнение с платочком 2. <u>Народная игра «Бабка Ёжка»</u>	Приставные шаги с поворотом вокруг себя	Вальс «Фантазия»
_____ НЕДЕЛЯ	Построение в круг	Два кувырка вперед, кувырок назад. Мост из положения лежа и стоя., с поворотом на 90 градусов.	1. Повторить занятие 5-6 (март) 2.Музыкально-подвижная игра «Кот и мыши»	1.Повторить занятие 5-6 (март)	<u>Музыкально - ритмический номер «Я люблю тебя Россия»</u>
_____ НЕДЕЛЯ	Построение в круг	Два кувырка вперед, кувырок назад. Мост из положения лежа и стоя., с поворотом на 90 градусов.	1. Повторить занятие 5-6 (март) 2.Музыкально-подвижная игра «Кот и мыши»	1.Повторить занятие 5-6 (март)	<u>Музыкально - ритмический номер «Я люблю тебя Россия»</u>
_____ НЕДЕЛЯ	Музыкальная игра на построение в колонну, шеренгу, круг	Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок. Мост из положения стоя и лежа. Шпагаты	1.Общеразвивающее упражнение с платочком 2.Танцевально-ритм. гимнастика «Упражнение с платочком» 2. <u>Народная игра «Бабка Ёжка»</u>	Приставные шаги с поворотом вокруг себя	<u>Музыкально - ритмический номер «Я люблю тебя Россия»</u>

_____ НЕДЕЛЯ	Музыкальная игра на построение в колонну, шеренгу, круг	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лёжа и стоя. Переворот в сторону.	1.Общеразвивающее упражнение с платочком <u>2.Народные игры «Верба – вербочка»</u>	Приставные шаги с поворотом вокруг себя в парах	Танец с мячами
_____ НЕДЕЛЯ	Построение в круг	Два кувырка вперед, кувырок назад. Мост из положения лежа и стоя., с поворотом на 90 градусов.	1. Движения руками: И.п. – правая рука вверх 1-4 – правая рука плавно вниз 5-8 – левая рука плавно вверх 2.Музыкально-подвижная игра «Кот и мыши»	Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа	<u>Танец скоморохов</u>
_____ НЕДЕЛЯ	Построение в круг	-	1.Повторить весь комплекс 2.Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны» <u>2.Народные игры «Верба – вербочка»</u>	-	Повтор Пройденного материала.
_____ НЕДЕЛЯ	Отчетный концерт кружка				

**Комплексно - тематическое планирование кружка «Веселая мозаика»
для детей младшего школьного возраста
(7 – 10 лет) (1 – 3 класс)
Руководитель кружка: учитель ФК Сырцова Е.А.**

Время проведения	Строевые упражнения	Элементы гимнастики	Ритмика и музыкальные, народные игры	Танцевальные шаги	Ритмический танец
_____ НЕДЕЛЯ	Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра	Инструктаж по ТБ. Группировка Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1.Хлопки на каждый счет и через счет 2.«Полька-хлопушка» (музыка польки) 3. .Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны»	Приставной и скрестный шаг в сторону	Танец «Осенний денек»
_____ НЕДЕЛЯ	Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («Змейкой»)	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Шпагаты	1.Удары ногой на каждый счет и через счет 2.«Полька-хлопушка» (музыка польки) 3. .Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны»	Приставной и скрестный шаг в сторону	Танец «Осенний денек»
_____ НЕДЕЛЯ	Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («Змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	Шаги на каждый счет и через счет: 1 – шаг вперед с левой 2- держать 3- вперед с правой 4 – держать 2. Народные игры «Жмурки»	Приставной и скрестный шаг в сторону	Русский народный танец «Матрешки»

_____ _____ НЕДЕЛЯ	Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение в круг.	Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост из положения лежа на спине, с опусканием. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный).	1. На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза.	Приставной и скрестный шаг в сторону	Музыкально – спортивный номер «Если хочешь быть здоров»
_____ _____ НЕДЕЛЯ	Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях.	Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат.	1. На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза. 2. Народные игры «Заря»	Дробный топающий шаг по кругу	Музыкально – спортивный номер «Если хочешь быть здоров»
_____ _____ НЕДЕЛЯ	Повторить занятие 3-4	Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с двух колен «верблюд». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат.	1. На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза 2. Народные игры «Заря»	Дробный топающий шаг по кругу	Русский народный танец «Во поле береза стояла»
_____ _____ НЕДЕЛЯ	Перестроение в шеренгу и колонну	Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с двух колен «верблюд». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат.	1. На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза	Дробный топающий шаг по кругу	Русский народный танец «Во поле береза стояла»
_____ _____ НЕДЕЛЯ	Бег по кругу и ориентирам («змейкой»)	Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держат 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами).	1. На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза 2. Народная игра «Бояре»	Сочетание приставных и скрещенных шагов в сторону	Спортивный танец «Хула-хуп»
_____ _____ НЕДЕЛЯ	Построение в круг	Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.	На каждый счет по очереди хлопают в ладоши	Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах.	Русский народный танец «Хоровод»
_____ _____ НЕДЕЛЯ	Передвижение шагом и бегом. Построение в круг	Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Кувырок назад с мостика «колобок катится с горки».. Мост из положения лежа на спине, с опусканием.	На каждый счет по очереди хлопают в ладоши 2 Музыкально-подвижная игра «Найди предмет»	1. Полуприсяды, стоя боком к опоре. Выставление ноги на носок в сторону, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках, держась за опору.	Русский народный танец «Хоровод»
_____ _____ НЕДЕЛЯ	Передвижение шагом и бегом. Построение в круг	Равновесие на одной ноге «Ласточка». Стойка на лопатках. Шпагаты. Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Кувырок назад с мостика «колобок катится с горки»..	Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – ослабление силы звука. 2. Музыкально-подвижная игра «Найди предмет»	Полуприсяды, стоя боком к опоре. Выставление ноги на носок в сторону, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках, держась за опору.	Танцевальная композиция «Новогодняя»

НЕДЕЛЯ	Новогодний концерт				
НЕДЕЛЯ	Построение в шеренгу	Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки».. Равновесие на одной ноге «Ласточка». Стойка на лопатках. Шпагаты.	1.Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх. на четыре счета – опустить, врассыпную 2.Народные игры: «Гори – гори ясно»	В кругу: четыре мягких шага к центру, восемь высоких шагов назад, четыре приставных шага вправо с хлопком, то же – влево.	Танцевальная композиция «Новогодняя»
НЕДЕЛЯ	Построение в шеренгу, сцепление за руки.	Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки».. Равновесие на одной ноге «Ласточка». Стойка на лопатках. Шпагаты.	1.Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. 1-4 – руки в сцеплении вверх 5-8 – руки вниз, 1-2 – руки в сцеплении вверх, 3-4 руки вниз, 5-8 повторить счет 1-4 2.Музыкально – ритмическая игра «Танец с Дедом морозом»	В кругу: четыре мягких шага к центру, восемь высоких шагов назад, четыре приставных шага вправо с хлопком, то же – влево.	Русский народный танец «Валенки»
НЕДЕЛЯ	Построение в шеренгу, сцепление за руки.	Два кувырка вперед, кувырок назад. Мост из положения лежа и стоя., с поворотом на 90 градусов. Переворот в сторону. Шпагаты	1. 1-4 – шаг вперед, руки в сцеплении вверх. 5-8 - шаг вперед, руки в сцеплении вниз 2.Народные игры «Бабушка Пыхтеиха»	В кругу: четыре мягких шага к центру, восемь высоких шагов назад, четыре приставных шага вправо с хлопком, то же – влево.	Русский народный танец «Валенки»
НЕДЕЛЯ	Построение врассыпную	Два кувырка вперед, кувырок назад. Мост из положения лежа и стоя., с поворотом на 90 градусов. Переворот в сторону. Шпагаты	1.Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта: и.п. – стойка, руки на пояс; 1-2 – наклон вперед; 3-4 – выпрямиться; 5 – притоп; 2.Народные игры «Бабушка Пыхтеиха»	Прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад, тоже с поворотом на 360 градусов	Танец «ВДВ»
НЕДЕЛЯ	Построение в круг	Два кувырка вперед, кувырок назад. Мост из положения лежа и стоя., с поворотом на 90 градусов.	1.Выполнение простейших движений руками в различном темпе: И. п. – упор присев 1-4 – встать, руки вверх 5-8 упор присев. 2.Музыкально-подвижная игра «Усни-трава»	Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа	Танец «ВДВ»
НЕДЕЛЯ	Построение в круг	Два кувырка вперед, кувырок назад. Мост из положения лежа и стоя., с поворотом на 90 градусов.	1. Движения руками: И. п. – правая рука вверх 1-4 – правая рука плавно вниз 5-8 – левая рука плавно вверх 2.Музыкально-подвижная игра «Кот и	И. п. – стойка руки на пояс, левым боком к центру круга 1-8 - восемь прыжков с ноги на ногу, другую сгибая назад	Танец «ВДВ»

			мышьи»	1-8 – восемь таких же прыжков с поворотом на 360 гр., руки в стороны	
НЕДЕЛЯ	Построение в шеренгу	Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок. Мост из положения стоя и лежа. Шпагаты	1. Движения руками: И. п. – правая рука вверх 1-4 – правая рука плавно вниз 5-8 – левая рука плавно вверх 2. Музыкально-подвижная игра «Кот и мышьи»	1. Повторить занятие 5-6 (март)	Вальс «Фантазия»
НЕДЕЛЯ	Построение в две шеренги напротив друг друга	Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок.. Мост из положения стоя и лежа. Шпагаты	1. Движения руками: 1-4 – 1 шеренга руки плавно вперед. 5-8 – 2 шеренга – тоже 1-4 – 1 шеренга руки плавно вниз 5-8 – 2 шеренга – тоже	Приставные шаги с поворотом вокруг себя	Вальс «Фантазия»
НЕДЕЛЯ	Музыкальная игра на построение в колонну, шеренгу, круг	Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя и лежа. Шпагаты	1. Общеразвивающее упражнение с платочком 2. Народная игра «Бабка Ёжка»	Приставные шаги с поворотом вокруг себя	Вальс «Фантазия»
НЕДЕЛЯ	Построение в круг	Два кувырка вперед, кувырок назад. Мост из положения лежа и стоя., с поворотом на 90 градусов.	1. Повторить занятие 5-6 (март) 2. Музыкально-подвижная игра «Кот и мышьи»	1. Повторить занятие 5-6 (март)	Музыкально - ритмический номер «Я люблю тебя Россия»
НЕДЕЛЯ	Построение в круг	Два кувырка вперед, кувырок назад. Мост из положения лежа и стоя., с поворотом на 90 градусов.	1. Повторить занятие 5-6 (март) 2. Музыкально-подвижная игра «Кот и мышьи»	1. Повторить занятие 5-6 (март)	Музыкально - ритмический номер «Я люблю тебя Россия»
НЕДЕЛЯ	Музыкальная игра на построение в колонну, шеренгу, круг	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лёжа и стоя. Переворот в сторону.	1. Общеразвивающее упражнение с платочком 2. Народные игры «Верб – вербочка»	Приставные шаги с поворотом вокруг себя в парах	Танец с мячами
НЕДЕЛЯ	Построение в круг	-	1. Повторить весь комплекс 2. Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны» 2. Народные игры «Верб – вербочка»	-	Повтор Пройденного материала.
НЕДЕЛЯ	Отчетный концерт кружка				

