

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.



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.

I. 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-данс» - 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 бальные 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 ребенку 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 пластиичности;
- 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 чувство 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 мира 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
- название упражнения; - показ; - объяснение техники; - опробования упражнений.	- уточнение двигательных действий; - понимание закономерностей движения; - усовершенствование ритма; - свободное и слитное выполнение упражнения.	- 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 ценные 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 «создания» 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.	Танец «На крутом бережку»
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.	Танец «На крутом бережку»

			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: «На крутом бережку»
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 «На крутом бережку»
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: «Кузнецик». 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 «Если весело живется»
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 маxом 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 «Если весело живется»

			<p>«На крутом бережку». Ритмический танец: «Если весело живется». Пальчиковая гимнастика: Выполнение фигурок из пальцев: «круг», «очки», «домик».</p>		
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: поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. Танцевально-ритмическая гимнастика: построение врассыпную «Песня Муренки».	Танцевальные шаги: Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком.	Танец «Если весело живется»
НЕДЕЛЯ	Строевые упражнения: построение в круг.	Креативная гимнастика: «Море волнуется». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на дыхание: «насос».	Игроритмика: поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. Танцевально-ритмическая гимнастика: построение врассыпную «Песня Муренки». 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.	Танец «Если весело живется»
НЕДЕЛЯ	Строевые упражнения: построение в круг.	Упражнения на расслабление мышц: имитационно-образные упражнения «Вороны».	Музыкально-подвижная игра «Водяной». Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению педагога. «У оленя дом большой», На крутом бережку», Песня Муренки». 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», «солдатик».	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», «Смыываем 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», «солдатик».	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».		
НЕДЕЛЯ	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»
НЕДЕЛЯ	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 олена дом большой», «На крутом бережку», «Песня Муренки», «Хоровод». Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики – воробышки». Пальчиковая гимнастика: сед на стульчиках.	Танцевальные шаги: Комбинации из танцевальных шагов	Танец «Утят»
НЕДЕЛЯ	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»
НЕДЕЛЯ	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 «Кузнецик»

			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 сид 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 «Кузнецик»
НЕДЕЛЯ	Строевые упражнения: построение врассыпную	Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: напряженное и расслабленное положение рук и ног в положении сид 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 «Кузнецик»
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). Играпластика: 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	Танец «Полька»
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). Играпластика: 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	Танец «Полька»

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». Игоритмика: 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	Танец «Полька»
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». Игоритмика: 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	Танец «с мячом»
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». Игоритмика: 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	Танец «с мячом»
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	Танец «с мячом»
НЕДЕЛЯ	Строевые упражнения: построение в круг.	Игровой самомассаж: сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.	Музыкально-подвижная игра «Эхо». Игоритмика: 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». Игоритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом 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.	Игоритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом на сильную долю такта. К	Танцевальные шаги: Комбинации из танцевальных шагов	Повтор Пройденного материала.
Отчетный концерт кружка					
НЕДЕЛЯ					

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 «Матрёшки»</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 2. Народные игры ««Жмурки с колокольчиком»	Приставной и скрестный шаг в сторону	<u>Русский народный танец «Матрёшки»</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. 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	<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 «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	<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 (держать 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 шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях.	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	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 мостики «колобок катиться 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 прямymi 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 прямими 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 прямими 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 прямими 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 согбая 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 2. <u>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. Шлагаты	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 (держать 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 катиться 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 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»

Новогодний концерт					
НЕДЕЛЯ					
НЕДЕЛЯ	Построение в шеренгу	Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямymi 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 прямими 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 согбая 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 согбая назад	Танец «ВДВ»

			мыши»	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 мыши»	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 мыши»	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 мыши»	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 «Верба – 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 «Верба – вербочка»	-	Повтор Пройденного материала.
НЕДЕЛЯ	Отчетный концерт кружка				

