

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка – «Детский сад №149»  
(МБДОУ ЦРР – «Детский сад №149»)**

**ПРИНЯТА:**

на заседании Педагогического  
совета МБДОУ ЦРР-  
«Детский сад №149»  
протокол от «27» августа 2021г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА:**

приказом заведующего  
МБДОУ ЦРР-«Детский сад №149»  
от «27» августа 2021г. №70/1  
М.И.Косенкова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивная секция «Ритмика»  
(срок реализации программы – 8 месяцев,  
возраст детей: от 6 до 7 лет)**

**Автор – составитель:  
Г.А.Высоченко  
инструктор по физической  
культуре**

г. Барнаул - 2021

<b>Содержание</b>		
<b>1.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>3</b>
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи реализации Программы	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.4.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	6
1.5.	Планируемые результаты освоения Программы	6
<b>2.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>7</b>
2.1.	Описание образовательной деятельности по реализации Программы.	7
2.2.	Формы и режим занятий	7
2.3.	Методы, формы и приемы работы	8
<b>3.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>9</b>
3.1.	Описание материально технического обеспечения Программы:	9
3.2.	Обеспеченность методическими материалами	9
3.3.	Календарный учебный график	9
3.4.	Учебный план	10
3.5.	Расписание занятий на 2021/2022 учебный год	11
3.6.	Кадровые условия	11
3.7.	Формы аттестации	12
Лист внесения изменений		13
Приложение №1 Календарно – тематическое планирование подготовительной к школе группы		14

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивная секция «Ритмика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности с воспитанниками муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения центр развития ребенка - «Детский сад №149» (далее – Учреждение ) 6-7 лет.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства РФ от 15.08.2013 №706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»;
- Закон Российской Федерации от 07.02.1992 №2300-1 «О защите прав потребителей»;
- Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг» от 15.09.2020 №1441;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в ред. Приказа Минпросвещения РФ от 05.09.2019 №470; в ред. Приказа Минпросвещения РФ от 30.09.2020 №533);
- Санитарно-эпидемиологические требования и нормативы СанПиН;
- Приказ Главного управления образования и молодёжной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ»;
- Устав Учреждения.

Каждая эпоха требует активной целенаправленной работы с подрастающим поколением, требует новые формы и методы воспитания и обучения, такие которые отвечают настоящему времени.

Воспитание личности, способной действовать универсально, владеющей культурой социального определения, обладающих самостоятельностью при выборе видов деятельности и умеющих выразить свой замысел в творческой деятельности.

Дополнительные кружки по физической культуре являются одной из наиболее доступных форм объема двигательной активности, так как далеко не все дети имеют возможность (помимо физкультурной деятельности) посещать занятия в платных секциях и фитнес - клубах (высокая цена за обучение), где программа рассчитана в основном на взрослых.

**Актуальность** Программы сегодня осознается всеми. Современный детский сад стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духов-

ный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело», находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья дошкольников.

## **1.2. Цель и задачи реализации Программы**

**Цель Программы:** воспитание активной физически развитой, ведущей здоровый образ жизни личности; содействие освоению детьми упражнений по ритмике.

Стратегической целью программы является формирование целостной, духовно-нравственной, гармонично развитой личности.

Все идеи, принципы, формы и методы, помещенные в разделах программы, нацелены на реализацию целей и задач формирование всесторонней развитой личности, раскрытие потенциальных способностей, а также сохранение и укрепление здоровья детей.

Развивать физическую компетентность через развитие интереса и желание вести здоровый образ жизни, выполнять необходимые гигиенические процедуры, режим дня, регулировать двигательную активность и т.д.

Содействовать охране и укреплению здоровья детей.

Обогащать двигательный опыт через различные виды движений.

Создавать условия для развития физкультурно – силовых способностей и физической самореализации детей в различных видах и формах физической деятельности.

Знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью.

Формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.

Выполнение целевых установок предполагает создание условий для выполнения следующих задач:

### **в области физической подготовки:**

- укрепление физического и психического здоровья;
- развитие гибкости, координации движений;
- развитие психофизических особенностей, способствующих успешной самореализации.

### **в области воспитания:**

- содействовать гармоничному развитию творческой личности ребенка;
- развития чувства гармонии, чувства ритма;
- совершенствование нравственно-эстетических, духовных и физических потребностей.

### **Задачи программы:**

#### **Оздоровительные:**

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формировать правильную осанку, осуществлять профилактику плоскостопия)
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.

#### **Образовательные:**

- научить детей четко, ритмично выполнять упражнения под музыку;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества аэробных движений;
- обучать правильной технике выполнения упражнений со степом;
- обучить технике основных базовых танцевальных шагов;
- обучить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки.

#### **Развивающие:**

- развивать у детей коммуникативные способности, умения действовать в команде, чувство ответственности за выполнение своих действий при работе в команде;
- развивать координации движений рук и ног, быстроту реакции, чувство равновесия;
- развивать творческую активность, эмоциональную свободу;
- содействовать развитию психических процессов (памяти, мышления, внимания, воображения) в ходе двигательной активности, приобщать к самостоятельным занятиям различными видами двигательной активности.

#### **Воспитательные:**

- приобщать детей к традициям физической культуры и спорта;
- воспитывать выдержку, уверенность, инициативность, чувство товарищества, взаимопомощь и трудолюбие;
- формировать умения выражать эмоции, раскрепощаться и проявлять творчество в движениях.

### **1.3. Принципы и подходы к формированию Программы**

При распределении разделов программы обучения учитывались принципы дидактики, возрастные особенности, физические возможности и психологические особенности детей разного возраста.

Для достижения цели образовательной программы использовались следующие **основные принципы**:

- **наглядность** – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
- **доступность** – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- **систематичность** – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
- **индивидуальный подход** – учет особенностей восприятия каждого ребенка;
- **увлеченность** – каждый должен в полной мере участвовать в работе;
- **сознательность** – понимание выполнением действий, активность.

### **Задачи обучения:**

Воспитание у детей любви и интереса к занятиям ритмикой, потребности движения под музыку одна из задач музыкально-ритмического воспитания. - Хорошее самочувствие ребенка, приподнятое настроение, отсутствие боязни показаться неловким, неуклюжим – основные условия, необходимые для полноценного развития детей в процессе занятий ритмикой.

Психофизическое раскрепощение одного ребенка, которое возможно при условии уверенности его в своих силах, освоение собственного тела как выразительного «инструмента».

Задача педагога – показать каждому ребенку, что он может, что у него получается и что движения под музыку приносит истинную радость само по себе без ориентации на достижение определенного результата.

### **1.4.Значимые для разработки и реализации Программы характеристики Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет.**

На 7-м году у ребенка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Они различают скорость, направление движения, смена темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений.

Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудового задания. Следует учесть, что стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому инструктор должен быть очень внимателен и не допускать перегрузок. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кистей пальцев рук и др. У ребенка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Становится возможным запоминание ребенком последовательности нескольких сложных по координации движений. Необходимо воспитывать у детей выразительность движений, способность согласовывать их с темпом и ритмом музыкального сопровождения. Поддерживая индивидуальные интересы воспитанников, педагог должен следить, чтобы программное содержание, предусматривающее всестороннюю двигательную подготовку детей, осваивалось всеми.

### **1.5. Планируемые результаты освоения Программы.**

В результате освоения Программы дети должны:

- знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов;

- владеть навыками по различным видам передвижений по залу;
- владеть основными двигательными упражнениями по данной программе;
- приобретать определенный «запас» движений в общеразвивающих упражнениях;
- уметь передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический, озорной и т.д.);
- исполнять свободно ритмические этюды под музыку.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Описание образовательной деятельности по реализации Программы.**

При разработке программы учитывались три основных аспекта: теория, оздоровление и практика.

Большая роль на занятиях отведена музыке. С помощью музыки проводится развивающий дозированный эмоциональный тренинг, приводящий к улучшению психологического и физиологического состояния организма ребенка.

На начальном этапе обучения, когда складываются межличностные отношения и система ценностей в кружке, главные идеи и основы эффективности ритмической деятельности воспитанников достигается через игровые технологии. Игра используется как метод обучения развития и воспитания. Роль игры видоизменяется в зависимости от возраста и творческих способностей детей. В игре происходит рефлексирование, самореализация. Обучающийся принимает решение, за которое он в ответе, игра предполагает творческое начало.

#### **Задачи по практической части**

- систематическое физическое развитие двигательных способностей дошкольника;
- формирование умений и навыков правильных физических действий в процессе практических занятий на основе заинтересованности детей;
- формирование представление о своем здоровье;
- понимание взаимосвязи воспитания физического с нравственным, эстетическим;
- знание жизненно важных двигательных качеств.

Программа рассчитана для воспитанников детского сада от 6 до 7 лет и предусматривает 8 месяцев обучения. Сохранение и укрепление здоровья детей является приоритетной социальной задачей общества и государства.

### **2.2. Формы и режим занятий**

Занятия разработаны с учетом возрастных особенностей детей.

Форма обучения групповая. Занятия проводятся 2 раза в неделю, согласно расписания образовательной деятельности Учреждения на текущий год.

Расписание занятий составляется с учетом занятости детей в ДООП в

Учреждении, мнения родителей (законных представителей) и утверждается заведующим Учреждения.

Продолжительность занятия – 30 минут.

Рекомендуемый минимальный состав обучения детей 3 - 20 человек. В структуру занятий тесно включены различные виды деятельности и двигательные спортивные упражнения, где ребенок импровизирует.

**Занятия ритмикой делятся на несколько видов:**

**Обучающие занятия**, где разбираются движения в медленном темпе. Объясняются приемы исполнения движений.

**Закрепляющие занятия** – где следует повтор движений вместе с педагогом.

**Итоговые занятия** – самостоятельное исполнение движения, музыкальные композиции, этюды.

Импровизированная работа – сочинения детей, развивающие фантазию, творчество, вызывающие интерес.

Занятия проводятся в игровой форме, зачастую в сюжетной. Каждое занятие строится по определенной схеме: разминка, основная часть (разбор ритмических, плавных движений), заключительная часть (дыхательные упражнения, музыкальные игры). 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); музыкально – подвижные игры; ритмичные и плавные движения; ритмическая гимнастика.

**2. Основная часть занятия** 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.

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

### **2.3. Методы, формы и приемы работы**

1. Практический.
2. Наглядно – действенный.
3. Игровой.
4. Показ.
5. Беседа.
6. Поощрение.

**Технологии обучения**

- игровая технология;



- технология, опирающаяся на познавательный интерес;
- технология проблемного обучения;
- технология сотрудничества;
- проектная технология.

Перечисленные методики и технологии обеспечивают выполнение программы и соответствуют принципам полноты и достаточности.

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.**

#### **3.1 Описание материально технического обеспечения Программы**

В МБДОУ имеются помещение для реализации Программы, укомплектовано соответствующей мебелью общего назначения, необходимым оборудованием:

- Спортивный зал
- Спортивный инвентарь
- Мультимедийное оборудование.

#### **3.2. Обеспеченность методическими материалами**

1. Антипина Е.А. Театрализованная деятельность в детском саду: Игры, упражнения, сценарии. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 128 с.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Ритмическая пластика для дошкольников. Санкт-Петербург, 1994.- 173 с.
3. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: Учебное пособие/ под. ред. В.И. Орла и С.Н. Агаджановой. – СПб.: «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2008. – 173 с.
4. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А.: Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. Москва, 2012.
5. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет: Обзор программ дошкольного образования. – М.: ТЦ Сфера, 2009.- 128 с.
6. Секрет танца/ Составитель Т.К. Васильева. – СПб.: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век», 1997. – 480 с.
7. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.
8. Фирилива Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство - пресс», 2000. – 352 с.

#### **3.3. Календарный учебный график**

Содержание учебного графика определяет:

- даты начала и окончания учебного периода;
- количество учебных недель;
- количество учебных дней;
- праздничные дни.

Продолжительность учебной недели	5 дней (с понедельника по пятницу)	
Время работы возрастных групп	12 часов	
Не рабочие дни	Суббота, воскресенье и праздничные дни	
Продолжительность обучения по ДООП		
Срок реализации ДО-ОП	с 05.10.2021 – 31.05.2022	61 учебный день
<b>Продолжительность занятий</b>		
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)		
Не более 30 минут		
<b>Периодичность проведения в неделю/месяц/год</b>		
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)		
2 занятия в неделю; октябрь – 8; ноябрь – 8; декабрь – 8; январь – 6; февраль – 8; март – 8; апрель – 8; май – 7. 61 занятие в год.		
<b>Объем недельной нагрузки</b>		
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)		
не более 1 часа 30 мин		
6. Каникулярное время		
Каникулы		
Зимние каникулы	31.01.2021-09.01.2022	10 дней
6.2 Праздничные дни		
День народного единства	04.11.2021-07.11.2021	4 дня
Новогодние праздники	01.01.2022-09.01.2022	9 дней
День защитника Отечества	23.02.2021	1 день
Международный женский день	06.03.2021 -08.03.2021	3 дня
День Труда	30.05.2022 – 03.05.2022	4 дня
День Победы	07.05.2022 – 10.05.2022	4 дня
<b>Консультации специалистов</b>		
Инструктор по физической культуре		
Четверг		

### 3.4. Учебный план

Содержание учебного плана включает:

- возрастную группу, продолжительность занятий;
- количество занятий в неделю по ДООП в неделю, в месяц, год;
- количество занятий в учебном году всего (из них практических, теоретических);

- период обучения.

В связи с сокращением количества рабочих дней из-за календарных праздников возможен перенос занятий на другие дни в месяце по приказу заведующего.

Наименование дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы	Продолжительность занятий (мин.)	Количество занятий			Период обучения
		в неделю	в месяц	в год	
ДООП физкультурно-спортивной направленности «Спортивная секция «Ритмика» для детей 6-7 лет	30 мин	2	октябрь – 8 ноябрь – 8 декабрь – 8 январь – 6 февраль – 8 март – 8 апрель – 8 май – 7	61 (30/31)	с 05.10.2021 – 31.05.2022

### 3.5. Расписание занятий на 2021/2022 учебный год

№ п/п	Наименование ДООП	Расписание	ФИО педагога	Помещение где проходят занятия
1	ДООП физкультурно-спортивной направленности «Спортивная секция «Ритмика» для детей 6-7 лет	вторник, четверг 16 <sup>25</sup> -16 <sup>55</sup>	Высоченко Галина Анатольевна	Спортивный зал

### 3.6. Кадровые условия

Список педагогических работников, оказывающих платные образовательные услуги на 2021/2022 учебный год

Наименование общеобразовательной (общеразвивающей) программы,	ФИО педагога, оказывающего услугу	Образование	Квалификационная категория	Курсы повышения квалификации
Физкультурно-спортивная направленность				

ДООП «Спортивная секция «Ритмика» для детей 6-7 лет, физкультурно-спортивной направленности	Высоченко Галина Анатольевна	Среднее профессиональное, Прокопьевский техникум физической культуры, 1981, преподаватель физической культуры. Высшее, БГПУ, 2006, социальный педагог	Высшая квалификационная категория, 2020	АНОО «Дом учителя», 2020, 36 часов, «Содержание и методика физического воспитания детей в условиях реализации ФГОС»  АНОО «Дом учителя», 2019, 48 часов, «Проектирование программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы»
---	------------------------------	---	---	--

### 3.7. Формы аттестации

Конечным результатом освоения Программы предполагается:

- дидактические игры;
- участие воспитанников в открытых мероприятиях (Отчетный концерт) на уровне Учреждения;
- участие воспитанников и демонстрация их достижений в процессе конкурсной деятельности различного уровня;

После реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы документ об обучении не выдается.



**Приложение № 1.**

**Календарно – тематическое планирование подготовительной к школе группы**

Период	Тема	№ п/п	Дата	Программное содержание	Формы организации образовательного процесса	Количество занятий/ (теория/практика)
Октябрь	Классическая аэробика «РАЗМИНКА»	1	05.10.21	Организационный период. Подготовка условий. Адаптационный период для детей.	Знакомство с новыми музыкальными композициями, сопровождающими движения.	8 занятий (4/4)
		2	07.10.21	Повторение пройденного материала в старшей группе.		
		3	12.10.21	Пружинки и поднимание на полупальцы. Пластика: «стульчик», «колобок». Растяжка: «полушпагат», «паучок». Разучить упражнение - движение с обручем (крутить на одной руке). Игровой массаж для рук..		
		4	14.10.21	Ритмическая гимнастика. Пластика: гимнастическое упражнение: «стульчик»;		
		5	19.10.21	«бревнышко». Растяжка - сед на полу, ноги как можно шире: наклоны к правой и левой ноге и вперед. Выпады вправо – влево с одновременным движением рук вперед – вверх. Упражнения с обручем. Музыкальная игра «Займи место». Упражнение на дыхание «Как я люблю».		
		6	21.10.21	Ритмическая гимнастика. Разучивание хоровода (спортивного). Подвижная игра «Перелет птиц». Релаксация: лежа на полу – слушаем спокойную музыку.		
		7	26.10.21			
		8	28.10.21	Разучивание лирических движений с шарфом под музыку.		
Ноябрь	Игровая аэробика «Разноцветная игра»	9	2.11.21	Постановка корпуса. Разминка. Совершенствовать навыки пластики: «стульчик», «колобок», «полушпагат». Музыкальная игра. Релаксация.	Развивать умение свободно ориентироваться в пространстве. Композиции физической направленности. Игры и этюды.	8 занятий (4/4)
		10	9.11.21			
		11	11.11.21			
		12	16.11.21			

		13	18.11.21	Постановка корпуса. Разминка. Совершенствовать навыки пластики: «мостик», «шпагат». Растяжка: «паучок». Лирические движения с шарфом. Учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки (индивидуально).		
		14	23.11.21			
		15	25.11.21		Постановка корпуса. Разминка. Пластика: «мостик», «промокашка». Растяжка: «паучок». Лирические движения с шарфом. Русские народные движения в парах «Выйду на улицу». Прыжки из обруча в обруч. Релаксация.	
		16	30.11.21			
Декабрь	Задорная аэробика «ЗИМА - ХОЛОДА»	17	02.12.21	Постановка корпуса. Разминка. Пластика: «промокашка», «мостик», «лягушка», «стульчик». Растяжка: «полушпагат», «шпагат», «ласточка», наклоны вперед (сидя на полу). Освоить прыжки в выпадах. Разучить прыжок «шпагат» с разбега. Релаксация.	Умение реагировать на музыку.	8 занятий (4/4)
		18	07.12.21			
		19	09.12.21	Постановка корпуса. Разминка. Пластика: разучить упражнение – «полуберезка». Растяжка: «шпагат», «паучок». Разучивание упражнений на степе. Свободно двигаться по залу под музыку. Самомассаж для ног, рук.		
		20	14.12.21			
		21	16.12.21	Постановка корпуса. Ритмическая гимнастика. Пластика: «полуберезка». Растяжка: «полушпагат», «ласточка». Упражнения на степе под песню «Золотое сердце». Разучивание музыкально - ритмической композиции к Новому году. Релаксация.		
		22	21.12.21			
		23	23.12.21	Постановка корпуса. Ритмическая гимнастика. Пластика: «промокашка», «мостик», «лягушка», «стульчик». Растяжка: «паучок», в парах (сед на полу). Свободные упражнения под музыку (с предметами и без предмета). Повторение музыкально – ритмической композиции. Музыкальная игра «Звоночек» (бег). Подвижная игра по выбору детей.		
24	28.12.21					
Январь	Веселая аэробика «РАЗНО-	25	11.01.22	Постановка корпуса. Ритмическая гимнастика. Пластика: «стульчик», «колобок», «мостик». Растяжка – «ласточка». Научить выражать в движении настроение и характер музыки. Дыхательный комплекс «Еж». Музыкальная игра «Займи место».	Умение выразить в движении настроение и характер музыки, умение импровизировать под незнакомую мелодию с атрибу-	6 занятий (3/3)

	26	13.01.22	Ритмическая гимнастика. Пластика: «стульчик», «промокашка», «лягушка». Растяжка: «паучок», сед на полу - подъем ноги под углом 90 градусов – правой, а левая нога на полу, упор на руку – левая сзади, а правой рукой захват правой ноги, тоже другой ногой. Выполнение музыкально – ритмической композиции. Уметь импровизировать под незнакомую музыку с атрибутами. Подвижная игра «Колдун». Музыкальная игра «Вместе с нами». Подвижная игра «Бери ленту!» Пальчиковая гимнастика «Цветок».	тами.		
	27	18.01.22				
	28	20.01.22				
	29	25.01.22				
	30	27.01.22				
Февраль	Силовая аэробика «БОГАТЫРИ»	31	01.02.22	Ритмическая гимнастика. Упражнения: «паучок», «полушпагат», «колобок». Разучивание этюда «Силачи» - спортивный инвентарь по выбору детей. Игра «Угадай, кто Я!». Подвижная игра: «Пятнашки с платочком!». Релаксация: расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя.	Умение исполнять композиции различного характера. Умение находить оригинальные движения для передачи образа	8 занятий (4/4)
		32	03.02.22	Постановка корпуса. Ритмическая гимнастика. Упражнение «лягушка», «стульчик», «колобок». Ритмические движения с различными спортивными предметами (скакалка, обруч, мяч, гимнастическая палочка). Разучивание гимнастических упражнений с гимнастическими палочками под песню «Синева». Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке».		



		33	08.02.22	Ритмическая гимнастика. Упражнения: «стульчик», «колобок», «лягушка». Выполнение ритмических упражнений: боковой голоп – правым, левым боком, шагов. Упражнение с обручем (крутим обруч вокруг себя). Подвижная игра «Колдун». Музыкальная игра «Фантазеры».		
		34	10.02.22	Ритмическая гимнастика. Упражнения на полу: лежа на полу – попеременно мах ног вверх – вниз; сидя на полу – ноги врозь, наклоны вперед. Музыкальные движения с предметами. Музыкально – подвижная игра: «Группа, смирно!» Хлопки руками и удары ногой на сильные и слабые доли такта (звук тише - громче).		
		35	15.02.22			
		36	17.02.22	Ритмическая гимнастика. Упражнения: «стульчик», «колобок». Растяжка в парах (сидя на полу). Выполнение силовых упражнений: прыжки из обруча в обруч, отжимание, пресс. Повторение гимнастических упражнений с гимнастическими палочками под песню «Синева». Свободные лирические упражнения под музыку. Подвижная игра «Иван Царевич и Дракон». Игра малой подвижности «Ручеек».		
		37	22.02.21	Ритмическая гимнастика. Упражнения: «стульчик», «промокашка», «колобок», «мостик», «лягушка». Музыкальные движения с предметами – индивидуально (мяч, обруч, косичка, веселинки, гимнастическая ленточка – по выбору детей). Повторение спортивных движений на степе под песню «Облака». Музыкальная игра (по выбору детей). Релаксация: спокойная музыка.		
		38	24.02.22	Ритмическая гимнастика. Разучивание ритмических движений с тростью и шляпой под музыкальное сопровождение.. Музыкально - подвижная игра на различные мышцы туловища (ноги – присед -10 раз; спина - наклоны вперед – 10 раз; кружение в разные стороны). Подвижная игра «В зимнем лесе есть избушка...»		

Март	Динамическая аэробика «МОДНЫЙ РЭП»	39	01.03.22	Ритмическая гимнастика. Прыжки на скамеечке. Упражнения на гимнастической скамейке (прыжки через гимнастическую скамейку – упор на обе руки о скамейку, стоя справа от нее – оттолкнуться от пола и прыгнуть через гимнастическую скамейку; сидя спиной к скамейке - попеременно поднимать правую, левую ногу). «Планка» – упор лежа на согнутых руках и носках). Прыжки из обруча в обруч. Музыкальная игра «Займи свое место» - разноцветные круги. Релаксация – спокойная музыка.	Закрепление пройденного материала. Исполнение спортивных композиций и игры по желанию детей.	8 занятий (4/4)
		40	03.03.22	Постановка корпуса. Ритмическая гимнастика. Упражнения: «стульчик», «колобок», «лягушка», «промокашка», «полушпагат», «шпагат». Разучивание ритмических движений под песню «Звездочка моя» Разучивание ритма с тростью. Музыкальная игра «Танцуй, замри». Пальчиковая гимнастика «Цветок».		
		41	10.03.22	Постановка корпуса. Разминка под песню «Птица счастья». Упражнения: «стульчик», «колобок», «лягушка», «мостик», «промокашка», «шпагат», «полуберезка», «полушпагат». Упражнения сидя на полу в парах (растяжка).. Ритмические движения с тростью. Выполнение образно – игровых движений соответственно характеру музыки без предметов и с предметами. Музыкальная игра (по выбору детей). Игровой самомассаж – поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча в положении сидя в образно-игровой форме.		
		42	15.03.22			
		43	17.03.22	Ритмическая гимнастика. Упражнения: «стульчик», «колобок», «лягушка», «промокашка», «полушпагат», «шпагат». Упражнения с гимнастической лентой. Свободные ритмические упражнения под музыку с предметами и без. Музыкальная игра «Займи свое место» (с разноцветными кругами). Игровой самомассаж для рук.		
		44	22.03.22			

Апрель	Весенняя аэробика «ВЕСЕЛЫЙ ТАНЕЦ», 8 занятий	45	24.03.22	Постановка корпуса. Ритмическая гимнастика. Упражнения: «стульчик», «колобок», «промокашка», «полушпагат», «паучок», «шпагат». Повторение спортивных движений на ступах под песню «Золотое сердце». Разбег и прыжок – «шпагат» в полете. Индивидуальные композиции с предметами и без предметов. Разучивание спортивных движений с мячом – подбрасывание, ловля, прокатывание. Музыкальная игра «Двигайся и замри». Игра малой подвижности «Ручеек».	Развивать умение свободно ориентироваться в пространстве. Игры и этюды на развитие гибкости. Основные ритмические движения. Умение внимательно слушать музыку и двигаться ритмично. Развитие эмоциональности.	8 занятий (4/4)
		46	29.03.22	Постановка корпуса. Ритмическая гимнастика. Упражнения на гибкость: «мостик», «промокашка». Упражнения на пресс: лежа на полу – покачивание на животе вперед – назад; сгруппироваться (по типу «колобок») – одновременно выпрямить руки и ноги врозь не касаясь пола. Прыжки на батуте. Разбег и прыжок в полете – «шпагат». Крутить обруч на одной руке. Музыкальная композиция «Рэп – это ...». Музыкальная игра «Танцуй и замри – «как цветок...». Пальчиковая гимнастика.		
	47	05.04.22	Постановка корпуса. Ритмическая гимнастика: ритмические движения с веселинками под песню «Звездочка моя». Упражнения: «стульчик», «колобок», «лягушка», «мостик», «полуберезка», «промокашка». Пластика: «полушпагат» в движении, «шпагат», сидя на полу в парах. Упражнение с обручем (крутим обруч вокруг себя). Гимнастические движения с гимнастической лентой. Подвижная игра по выбору детей. Релаксация.			
	48	07.04.22				
	49	12.04.22	Ритмическая гимнастика. Пластика: «стульчик», «колобок», «промокашка», «лягушка», «мостик». Растяжка: сед на полу – ноги врозь, наклон к правой ноге обеими руками, затем к левой; «полушпагат», «паучок», «шпагат». Силовая подготовка: прыжки из обруча в обруч; отжимание (стоя на четвереньках, ноги подняты вверх, наклон вперед – подбородком касаться пола, руки согнуты в локтях). Гимнастический этюд с гимнастической лентой, мячом. Прыжки на батуте. Подвижная игра «Бабка Ежка». Релаксация.			
	50	14.04.22				

		51	19.04.22	Постановка корпуса. Разминка под песню «Птица счастья». Пластика: «стульчик», «промокашка», «мостик». Гимнастическое упражнения «кошечка», «полуберезка». Растяжка: ноги шире плеч, наклон вперед как можно дальше коснуться ладонями пола между ног. Выполнение образно – игровых движений соответственно характеру музыки без предметов и с предметами. Подвижная игра «Займи свое место». Музыкальная игра «У кого мяч?». Игра малой подвижности «Ручеек».		
		52	21.04.22			
		53	26.04.22			
		54	28.04.22			
Май	Итоговая аэробика «ОЗОРНИКИ», 7 занятий	55	05.05.22	Постановка корпуса. Разминка: под эстрадную песню. Упражнения: «стульчик», «полуберезка», «бревнышко», «полушпагат», «паучок», «шпагат». Лирические и ритмические упражнения под музыку с предметами и без предметов. Подвижная игра «Колдун». Музыкальная игра «Замри». Игра малой подвижности «Море волнуется раз...»	Умение выразить свое настроение, ритм музыки, оригинальность.	7 занятий (3/4)
		56	12.05.22			
		57	17.05.22			
		58	19.05.22			
		59	24.05.22			

			ников детского сада и детей которые посещают спортивную секцию «Ритмика».
	60	26.05.22	Ритмическая гимнастика. Упражнения: «стульчик», «колобок», «промокашка», «лягушка», «мостик». Растяжка: «паучок», «полушпагат», «шпагат». Повторение музыкальных движений (быстрая, лирическая, спокойная) с предметами, без предметов. Подвижная игра «Солнышко и дождик». Игра малой подвижности «Фантазеры».
	61	31.05.22	Музыкальные сопровождения по выбору детей и демонстрацию композиций, показ оригинальных индивидуальных композиций. Музыкальная игра «Займи место – с разноцветными кругами (на один круг меньше, кому не хватило – выбывает). Игра «Море волнуется раз...».