

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №149»
(МБДОУ «Детский сад №149»)**

ПРИНЯТА

на заседании

Педагогического совета

от 26.08.2025 г. протокол №1

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего

МБДОУ «Детский сад №149»

 О.Е. Рягузова

от 26.08.2025 № 59/2

**Рягузова
Оксана
Евгеньевна**

Подписан: Рягузова Оксана
Евгеньевна
DN: O="МБДОУ ЦРР - ""Детский сад
№149""", CN=Рягузова Оксана
Евгеньевна, E=mbdou.kid-149@mail.ru
Основание: Федеральный закон от
7.04.2011 № 63-ФЗ
Дата: 2025-08-26 18:07:58

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная секция «Ритмика»
(срок реализации программы – 7 месяцев,
возраст детей: от 5 до 6 лет)**

Автор- составитель:

Г. А. Высоченко

инструктор по физической
культуре

г. Барнаул- 2025 год

Содержание		
1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
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	5
1.5.	Планируемые результаты освоения Программы	6
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	6
2.1.	Описание образовательной деятельности по реализации Программы.	6
2.2.	Формы и режим занятий	7
2.3.	Методы, формы и приемы работы	7
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	8
3.1.	Описание материально технического обеспечения Программы:	8
3.2.	Обеспеченность методическими материалами	8
3.3.	Календарный учебный график	8
3.4.	Учебный план	9
3.5.	Расписание занятий на 2025/2026 учебный год	10
3.6.	Кадровые условия	10
3.7.	Формы аттестации	11
Лист внесения изменений		12
Приложение №1		13
Календарно – тематическое планирование старшей группы		

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 «Детский сад №149» (далее – Учреждение) 5-6 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 Мин просвещения РФ от 05.09.2019 №470; в ред. Приказа Мин просвещения 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, духовный 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 ритмики.

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 5 до 6 лет.

На 6-м году жизни ребенка его движения становятся все более осознанным и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к результативности.

Оценка ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развернутый и обоснованный характер, что обуславливает большую ее объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом.

Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка.

Развитие моральных и волевых качеств детской личности – важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

Достижимый в старшей группе уровень развития детей в большой мере определяет готовность к учению в школе и перспективы дальнейшего совершенствования.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы.

Результатом освоения Программы является:

Проявление самостоятельности и творческой инициативы у дошкольников. Умение подчинять свои интересы интересам коллектива. Формирование терминологических знаний, определяющих:

- характер музыки;
- музыкальные движения, этюды, миниатюры, которые исполняют. Овладение практическими умениями:
- передача игрового образа в соответствии с характером музыки;
- исполнение ритмических движений (не менее 10-12).
- переход к более развернутым и сложным композициям.

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. Обучающейся 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 представления о своем здоровье;
- понимание взаимосвязи воспитания физического с нравственным, эстетическим;
- знание жизненно важных двигательных качеств.

Программа рассчитана для воспитанников детского сада от 5 до 6 лет и предусматривает 7 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, согласнорасписания 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 – 25 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. – 352с.

3.3. Календарный учебный график

Содержание календарного учебного графика должно включать в себя следующие сведения:

- режим работы МБДОУ;
- продолжительность учебного периода;
- количество недель в учебном периоде;
- сроки проведения каникул, их начало и окончание;
- праздничные дни;
- часы приема педагогов дополнительного образования.

Режим работы учреждения		
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 ДООП	с 05.11.2025 – 27.05.2026	53 учебных дня
Продолжительность занятий		
старшая группа (5-6 лет)		
Не более 25 минут		
Периодичность проведения в неделю/месяц/год		
старшая группа (5-6 лет)		
2 занятия в неделю; ноябрь – 7; декабрь – 9; январь – 6; февраль – 7; март – 8; апрель – 9; май – 7 Итого: 53 занятия в год.		
Объем недельной нагрузки		
старшая группа (5-6 лет)		
не более 1 часа 15 мин		
6. Каникулярное время		

Каникулы		
Зимние каникулы	31.12.2025-11.01.2026	12 дней
6.2 Праздничные дни		
День народного единства	04.11.2025	1 день
Новогодние праздники	31.12.2025-11.01.2026	12 дней
День защитника Отечества	23.02.2026	1 день
Международный женский день	08.03.2026	1 день
Праздник весны и труда	01.05.2026	1 день
День победы	09.05.2026	1 день
Консультации специалистов		
Инструктор по физической культуре		
Среда		

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.

Наименование дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы	Продолжительность занятий (мин.)	Количество занятий			Период обучения
		в неделю	в месяц	в год (Т/П)	
ДООП физкультурно-спортивной направленности «Спортивная секции «Ритмика»» для детей 5-6 лет	25 мин	2	ноябрь – 7 декабрь – 9 январь – 6 февраль – 7 март – 8 апрель – 9 май – 7	53	с 05.11.2025 по 27.05.2026

3.2. Расписание занятий на 2025/2026 учебный год

№ п/п	Наименование ДООП	Расписание	ФИО педагога	Помещение где проходят занятия
1	ДООП физкультурно-спортивной направленности «Спортивная секция «Ритмика» для детей 5-6 лет	понедельник, среда 15 ⁴⁰ -16 ⁰⁵	Высоченко Галина Анатольевна	Спортивный зал

3.3. Кадровые условия

Список педагогических работников, оказывающих платные образовательные услуги на 2024/2025 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 5-6 лет, физкультурно- спортивной направленности	Высоченко Галина Анатольевна	Среднее профессиональ ное, Прокопьевский техникум физической культуры, 1981, преподаватель физической культуры. Высшее, БГПУ, 2006, социальный педагог	Высша я квалиф икацио нная категор ия	ООО «ИНФОУРОК» 29.03. 2023, 36 ч. «Здоровьесберега ющие технологии в физическом развитии дошкольников и их применение в условиях ФГОС ДО»
---	------------------------------------	---	---	--

3.4. 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 направленности) программы документ об обучении не выдается

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

[illegible]

№ п/ п	Тема и цель занятия	Методы и приёмы	Количество занятий			Дата
			Все го	Т	П	
	Ноябрь					
1	Организационный период. Подготовка условий. Адаптационный период для детей.	Знакомство с новыми музыкальными композициями, сопровождающими движения	1	0,5	0,5	05.11.25
2	Пружинки и поднимание на полупальцы. Побегаем, попрыгаем		1	0,5	0,5	05.11.25
3	Движения под музыку. Пластика: «стульчик», «колобок». Растяжка: «полушпагат», «паучок». Разучивание лирического этюда «Осенний лист». Подвижная игра «Солнышко и дождик». Самомассаж для рук, ног.. Пластика: «стульчик», «колобок». Растяжка: «полушпагат», «паучок». Разучивание лирического этюда «Осенний лист». Подвижная игра «Солнышко и дождик». Самомассаж для рук, ног.					10.11.25
4	Пружинки и поднимание на полупальцы.		1	0,5	0,5	12.11.25
5	Ритмическая гимнастика. Разучивание гимнастического Упражнения: «стульчик»; «бревнышко». Растяжка - сед на полу, ноги как можно шире: наклоны к правой и левой ноге и вперед. Повторение лирического этюда «Осенний лист». Музыкальная игра «Займи место». Упражнение на дыхание «Как я люблю».		1	0,5	0,5	17.11.25
6	Ходим быстрым и спокойным шагом.		1	0,5	0,5	19.11.25
7	Пружинки и прыжки. Ритмическая гимнастика. Разучивание хоровода (спортивного). Подвижная игра «Перелет птиц». Релаксация: лежа на полу – слушаем спокойную музыку. Побегаем, попрыгаем. Повторение пройденного материала – музыкальные движения под песню «Губки бантиком».		1	0,5	0,5	24.11.25
8	Ходим быстрым и спокойным шагом.		1	05	05	26.11.25
9	Прыжки и пружинки. Ритмическая гимнастика. Пластика: «стульчик», «колобок», «полумостик». Растяжка: «шпагат», «паучок». Разучивание русского народного хоровода «Перышко». Подвижная игра «Гуси - Лебеди». Упражнение на дыхание.		1	05	05	01.12.25
	Декабрь					

10	Побегаем, попрыгаем. Ритмическая побегаем, попрыгаем. Ритмическая гимнастика. Пластика: «стульчик», «колобок», «бревнышко». Растяжка: сед на полу – ноги врозь (в парах). Лирический этюд «Осенний лист». Хоровод «Перышко». Подвижная игра «Мы, веселые ребята». Музыкальная игра «У кого мяч?»	Развивать умение свободно ориентироваться в пространстве. Композиции физкультурной направленности. Игры и этюды.	1	0,5	0,5	03.12.25
11	Прыжки и поднимание на полупальцы.		1	0,5	0,5	10.12.25
12	Ритмическая гимнастика. Пластика: «стульчик», «колобок», «бревнышко». Растяжка - «полушпагат». Свободные ритмические упражнения под музыку. Подвижная игра: «Сделай фигуру». Релаксация.		1	0,5	0,5	15.12.25
13	Побегаем, попрыгаем. Ритмическая гимнастика. Пластика: «стульчик», «колобок». Растяжка: сед на полу - ноги врозь (в парах), «полушпагат». Разучивание композиции танца «Выйду на улицу». Упражнения с предметами и без предметов «Я физкультурник». Подвижная игра «Мышеловка». Музыкальная игра «Займи свое место». Самомассаж рук, ног.		1	0,5	0,5	17.12.25
14			1	0,5	0,5	22.12.25
15	Побегаем, попрыгаем. Ритмическая гимнастика. Пластика: разучивание гимнастического упражнения «промокашка». Растяжка - «полушпагат». Упражнение с обручем (крутим обруч вокруг себя). Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Музыкальная игра «Где же наши ручки?»		1	0,5	0,5	24.12.25
16			1	0,5	0,5	24.12.25
17	Постановка рук, ног. Ритмическая гимнастика. Пластика: разучивание гимнастического упражнения «паучок». Растяжка: «полушпагат». Умение реагировать под музыку (быстрый, медленный темп). Подвижная игра «Хитрая лиса, где ты?» Музыкальная игра с погремушкой.	1	0,5	0,5	29.12.25	
	Январь					
18	Постановка корпуса. Разминка.	Умение выразить в движении настроение и	1	0,5	0,5	12.01.26
19	Пластика: разучить упражнение – «полуберезка». Растяжка: «шпагат», «паучок». Разучивание упражнений на		1	0,5	0,5	14.01.26

	степах. Свободно двигаться по залу под музыку. Самомассаж для ног, рук.	характер музыки, умение импровизировать под незнакомую мелодию с атрибутами.				
20	Постановка рук, ног. Пружинки и прыжки. Ритмическая гимнастика. Пластика: «стульчик», «колобок», «мостик». Растяжка - разучивание гимнастического упражнения «ласточка». Научить выражать в движении настроение и характер музыки. Подвижная игра «Вороны». Музыкальная игра «Займи место».		1	0,5	0,5	19.01.26
21			1	0,5	0,5	21.01.26
22			1	0,5	0,5	26.01.26
23			1	0,5	0,5	28.01.26
24	Постановка рук, ног. Ритмическая гимнастика. Пластика: «колобок», «стульчик». Растяжка: «паучок», «полушпагат». Разучивание этюда с ленточкой. Подвижная игра «Охотники и зайцы». Дыхательные упражнения.	1	0,5	0,5	28.01.26	
	Февраль					
25	Ритмическая гимнастика. Упражнения: «паучок», «полушпагат». Разучивание музыкального этюда «Солнышко» Подвижная игра: «Бери, ленту!» Релаксация: расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя.	Умение исполнять композиции различного характера. Умение находить оригинальные движения для передачи образа	1	0,5	0,5	02.02.26
26	Ритмическая гимнастика. Разучивание гимнастического упражнения: «лягушка». Упражнения: «стульчик», «колобок». Повторение этюда «Солнышко». Разучивание гимнастических упражнений с гимнастическими палочками под песню «Синева». Музыкально – подвижная игра «Пятнашки» с платочком. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке».		1	0,5	0,5	04.02.26
27			1	0,5	0,5	09.02.26
28	Ритмическая гимнастика. Упражнения:		1	0,5	0,5	11.02.26

	«стульчик», «колобок», «лягушка». Упражнения с гимнастической ленточкой. Упражнения с обручем (крутим обруч вокруг себя). Подвижная игра «Найди себе пару». Самомассаж рук, ног.					
29	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).		1	0,5	0,5	16.02.26
30			1	0,5	0,5	18.02.26
31	Разминка. Упражнения: «стульчик», «колобок». Растяжка в парах (сидя на полу). Повторение гимнастических упражнений с гимнастическими палочками под песню «Синева». Разучивание спортивных движений на степе под песню «Облака». Подвижная игра «Бабка Ежка». Игра малой подвижности «Ручеек».		1	0,5	0,5	25.02.26
32						25.02.26
	Март					
33	Ритмическая гимнастика. Упражнения: «стульчик», «колобок», «лягушка», «промокашка», «полушпагат», «шпагат». Разучивание ритма с тростью. Музыкальные	Закрепление пройденного материала. Исполнение спортивных композиций и игры по желанию детей.	1	0,5	0,5	02.03.26
34			1	0,5	0,5	04.03.26
35	Разминка. Упражнения: «стульчик», «колобок», «лягушка», «мостик», «промокашка», «полушпагат», «шпагат». Упражнения сидя на полу в парах (растяжка). Свободные ритмические упражнения под музыку с предметами и без. Ритмические движения с тростью. Музыкальная игра (по выбору детей). Игровой самомассаж – поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча в положении сидя в образно-игровой форме		1	0,5	0,5	11.03.26
36			1	0,5	0,5	16.03.26
37	Ритмическая гимнастика. Упражнения: «стульчик», «колобок», «лягушка», «промокашка», «полушпагат», «шпагат». Упражнения с гимнастической лентой. Музыкальная игра «Займи свое место» (с разноцветными кругами). Игровой самомассаж для рук.		1	0,5	0,5	18.03.26
38	Постановка рук, ног. Ритмическая		1	0,5	0,5	23.03.26

	гимнастика. Упражнения: «стульчик», «колобок», «промокашка», «полушпагат», «паучок», «шпагат». Повторение спортивных движений на степе под песню «Облака». Индивидуальные композиции с предметами и без предметов. Музыкальная игра «Двигайся и замри». Игра малой подвижности «Ручеек».					
39	Разминка. Упражнения: «стульчик»,		1	0,5	0,5	25.03.26
40	«колобок», «лягушка», «мостик», «промокашка», «полушпагат», «шпагат». Упражнения сидя на полу в парах (растяжка). Свободные ритмические упражнения под музыку с предметами и без. Ритмические движения с тростью. Музыкальная игра «Танцуй – замри».		1	0,5	0,5	30.03.26
	Апрель	Развивать				
41	Ритмическая гимнастика. Упражнения:	умение	1	0,5	0,5	01.04.26
42	«стульчик», «колобок», «лягушка», «мостик», «промокашка», «полушпагат», «шпагат». Растяжка. Упражнение с обручем (крутим обруч вокруг себя). Растяжка - разучивание гимнастического упражнения «шпагат». Музыкальная игра «Танцуй, замри». Пальчиковая гимнастика «Цветок».	свободно ориентироваться в пространстве. Игры и этюды на развитие гибкости. Основные ритмические движения.	1	0,5	0,5	06.04.26
43	Постановка рук, ног. Ритмическая гимнастика. Пластика: «стульчик»,	Умение	1	0,5	0,5	08.04.26
44	«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). Прыжки на батуте. Подвижная игра «Бабка Ежка». Релаксация.	внимательно слушать музыку и двигаться ритмично. Развитие эмоциональности.	1	0,5	0,5	13.04.26
45	Постановка рук, ног. Ритмическая гимнастика. Пластика: «стульчик»,		1	0,5	0,5	15.04.26
46	«промокашка», «мостик». Разучивание гимнастического упражнения «кошечка», «полуберезка». Растяжка: ноги шире плеч, наклон вперед как можно дальше коснуться ладонями пола между ног. Разучивание ритмических		1	0,5	0,5	20.04.26

	движений с обручем под песню «Купола Ивана...». Крутим обруч на правой руке. Ритмические движения с гимнастической лентой – индивидуально. Подвижная игра «Бери, ленту!» Игра малой подвижности «Ручеек».					
47	Постановка рук, ног. Ритмическая гимнастика. Упражнения: «стульчик», «колобок», «промокашка», «мостик», «полушпагат», «шпагат». Спортивные композиции с гимнастической лентой, мячом. Музыкальная игра «Двигайся и замри». Релаксация: «звездочка».		1	0,5	0,5	22.04.26
48	Постановка рук, ног. Ритмическая гимнастика. Упражнения: «стульчик», «колобок», «промокашка», «мостик», «полушпагат», «шпагат». Спортивные композиции с гимнастической лентой, мячом. Музыкальная игра «Двигайся и замри». Релаксация: «звездочка».		1	0,5	0,5	27.04.26 29.04.26
	Май					
49	Постановка рук, ног. Ритмическая гимнастика. Упражнения: «стульчик», «полуберезка», «бревнышко», «полушпагат», «паучок», «шпагат». Свободные ритмические упражнения под музыку с предметами и без предметов. Музыкальная игра «Займи свое место» (с	Умение выразить свое настроение, ритм музыки, оригинальность.	1	0,5	0,5	04.05.65
50	Ритмическая гимнастика. Упражнения:		1	0,5	0,5	06.05.26
51	«стульчик», «колобок», «промокашка», «лягушка», «полушпагат», «паучок», «шпагат». Выразительность музыкальных движений под спокойную или быструю музыку (по выбору детей). Подвижная игра «Займи свободный разноцветный круг». Релаксация.		1	0,5	0,5	13.05.26
52	Ритмическая гимнастика. Упражнения:		1	0,5	0,5	18.05.26
53	«стульчик», «колобок», «промокашка», «лягушка», «мостик». Растяжка: «паучок», «полушпагат», «шпагат». Повторение музыкальных движений (быстрая, лирическая, спокойная) с предметами, без предметов. Подвижная игра «Солнышко и д		1	0,5	0,5	20.05.26
54	Игра малой подвижности «Фантазеры». Ритмическая гимнастика. Упражнения: «стульчик», «колобок», «лягушка», «мостик», «промокашка», «полушпагат», «шпагат». Растяжка. Упражнение с обручем		1	0,5	0,5	20.05.26

	(крутим обруч вокруг себя). Растяжка - разучивание гимнастического упражнения «шпагат».					
55	Подготовка к отчетному концерту.		1	0,5	0,5	25.05.26
56	Отчетный концерт для родителей, сотрудников детского сада и детей которые посещают спортивную секцию «Ритмика». 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		1	0,5	0,5	27.05.26