

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА  
пгт. НОВОМИХАЙЛОВСКИЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

Рассмотрено и одобрено на заседании  
Педагогического совета  
МБОУ ДО ЦДТ пгт. Новомихайловский  
Протокол № \_\_\_\_ от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

М.П.

Утверждаю  
Директор МБОУ ДО  
ЦДТ пгт. Новомихайловский  
\_\_\_\_\_  
И.Г. Варельджан  
Приказ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Ритмическая мозаика»**

*(наименование объединения)*

Направленность физкультурно-спортивная

Уровень ознакомительный  
*(ознакомительный, базовый или углубленный)*

Рассчитана на детей от 5 до 7 лет

Срок реализации (общее количество часов) 2 года (108 часа)

Петров Роман Сергеевич

педагог дополнительного образования  
*(Ф.И.О. и должность разработчика)*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современном обществе, в эпоху XXI века, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям, способностям. Постоянно усиливающееся влияние на организм человека разнообразных факторов приводит к ухудшению состояния здоровья, как взрослых, так и детей, к снижению их физического и умственного потенциала.

Нельзя не отметить, что ухудшилось состояние здоровья всего населения России. По распространенности хронических заболеваний у детей 4-7 лет первое место занимают болезни костно-мышечной системы. Увеличилось количество детей низкого роста, с дефицитом массы тела, с несоответствием уровня физического развития биологическому возрасту. Растет число функциональных отклонений, возникающих у детей с возрастом. Резкое ухудшение состояния здоровья детей первых семи лет жизни - одна из главнейших проблем подрастающего поколения. К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье еще не стоит на первом месте в иерархии потребностей современного человека.

Одним из вариантов решения этой проблемы, учитывая социокультурные, климатические и территориальные особенности поселения, является программа «Ритмическая мозаика», которая была разработана на основе изучения современных программ по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. В настоящее время забота о здоровье ребенка в нашей стране начала занимать ведущие позиции и это понятно, поскольку любой стране нужны здоровые, активные, творческие, гармонично развитые личности.

### **Направленность программы.**

Программа «Ритмическая мозаика» имеет социально-педагогическую направленность и нацелена на общее, гармоничное, психическое, духовное и физическое развитие детей и формирования интереса к здоровому образу жизни у детей и их родителей.

**Новизна** данной рабочей программы основана на понимании приоритетности оздоровления и формирования интереса к здоровому образу жизни у детей и их родителей. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте» (ст. 18 п.1 Законе РФ «Об образовании»).

**Актуальность** программы «Ритмическая мозаика» заключается в том, что она как раз направлена на формирование у детей интереса к оздоровлению собственного организма посредством получения элементарных знаний и умений, а так же вовлекает родителей в процесс формирования культуры здоровья у детей.

Физическая культура занимает одно из ведущих мест в воспитании гармонически развитой личности, а музыка – это одно из могучих средств эстетического воспитания детей, воспроизводящее окружающую нас действительность в звуковых образах. Использование музыки на занятиях физической культурой способствует созданию правильных представлений о характере движений, вырабатывает выразительность, точность и индивидуальность в манере исполнения движений. Именно поэтому основой программы «Ритмическая мозаика» являются движения под музыку, которые создают фундамент для развития

двигательных способностей, музыкального слуха, а также психологического раскрепощение ребенка в целом.

**Педагогическая целесообразность** рабочей программы обусловлена здоровьесберегающим характером используемых образовательных технологий. Гармоничное воздействие музыки и движения на организм детей содействуют: укреплению здоровья и улучшению физического развития детей; развитию силы, гибкости, ловкости, быстроты и координации движений; воспитанию и развитию ритма движений и слуха; формированию интереса к занятиям спортом и физической культурой; повышению культуры движений и работоспособности детского организма; эстетическому воспитанию детей и формированию положительных эмоций; формированию жизненно важных навыков: правильной походки, красивой осанки.

Таким образом, программа «Ритмическая мозаика» нацелена на общее, гармоничное, психическое, духовное и физическое развитие детей.

### **Цель программы:**

Создание условий для укрепления и развития физического и психологического здоровья детей, формирования личности ребенка посредством музыкально-ритмических движений.

### **Задачи программы:**

- ✓ Обучение необходимым двигательным качествам и умениям;
- ✓ Развитие ловкости, точности, координации движений, развитие гибкости и пластичности, формирование правильной осанки, красивой походки;
- ✓ Развитие способности к импровизации в движении, развитие эмоциональной сферы, умения выражать эмоции в мимике и пантомиме;
- ✓ Формирование у детей потребности к занятиям физической культурой;
- ✓ Воспитание качеств физически, психически и социально здоровой личности;
- ✓ Снижение заболеваемости среди дошкольников.

### **Цель 1 года обучения:**

Создание условий для приобщения детей к занятиям физической культурой посредством музыкально-ритмических движений, игровых упражнений и подвижных игр.

### **Задачи 1 года обучения:**

- ✓ Познакомить обучающихся со спортивными и музыкальными терминами, основными видами спортивных упражнений и движений, правилами игр;
- ✓ Развивать необходимые для данного возраста двигательные умения и навыки;
- ✓ Воспитывать умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

### **Цель 2 года обучения:**

Создание условий для формирования личностных качеств ребенка посредством музыкально-ритмических движений, игровых упражнений и подвижных игр.

### **Задачи 2 года обучения:**

- ✓ Способствовать становлению осознанного отношения к здоровью и жизни человека, накоплению знаний о двигательной деятельности, о здоровье и развитию умений оберегать, поддерживать и сохранять его;

- ✓ Продолжать осваивать, совершенствовать и увеличивать диапазон необходимых для данного возраста двигательных качеств и умений, формировать правильную походку, красивую осанку;
- ✓ Воспитывать в детях личностные качества необходимые для физически, психически и социально здорового человека.

### **Отличительные особенности программы.**

Программа «Ритмическая мозаика», являющаяся составной частью комплексной программы Школы раннего развития «Росток», реализует принцип сотрудничества и предусматривает внедрение в практику личностно-ориентированной модели взаимодействия педагога, детей и родителей. Современные мамы и папы должны выступать не в качестве зрителей во время проведения воспитательных мероприятий, спортивных праздников и развлечений, а в качестве активных участников. Присутствие родителей в зоне видимости, совместное участие в спортивных конкурсах, играх и праздниках, дает детям ощущение полной безопасности, эмоциональной защищенности и раскрепощенности, уверенности в своих силах. Тесное взаимодействие педагога и родителей способствует формированию положительных отношений в семье, помогает придать этим отношениям теплую, доверительную окраску.

**Возраст детей.** Программа рассчитана на мальчиков и девочек от 5 до 7 лет. Набор детей в Школу раннего развития производится по желанию обучающихся и их родителей. Состав групп одновозрастной, предварительной подготовки обучающихся не требуется. Программа составлена с учетом современных требований педагогики, психологии, физиологии, теории физической культуры, раскрывает содержание деятельности объединения.

### **Сроки реализации и этапы.**

Программа ознакомительного уровня рассчитана на два года обучения – всего 108 часов. Программа составлена для каждого года обучения: 1 год – 36 часа, 2 год – 72 часа. Учебный материал систематизирован с учетом взаимосвязи и последовательности общеразвивающих, танцевальных, игровых упражнений и подвижных игр.

### **Форма и режим занятий.**

Расписание строится из расчета:

1 год обучения - 2 раза в неделю по 1 учебному часу, общее количество в год – 36 часа;

2 год обучения - 2 раза в неделю по 1 учебному часу, общее количество в год – 72 часа.

Занятия проводятся в актовом зале ЦДТ. В группе занимаются от 8 до 10 человек.

В процессе занятий сочетаются индивидуальная, групповая и коллективная формы работы: общеразвивающие упражнения, танцевальные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, эстафеты.

## Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

		Ожидаемые результаты	Средство достижения	Методы отслеживания	
1 год обучения	Предметные результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами.</li> <li>✓ Знать спортивные и музыкальные термины, варианты различных музыкальных размеров и уметь их использовать.</li> <li>✓ Знать позиции ног и основные шаги, выполнять основные виды танцевальных и игровых упражнений и движений.</li> <li>✓ Выполнять строевые упражнения, демонстрировать уровень физической подготовленности.</li> <li>✓ Отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток, выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток, комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.</li> <li>✓ Представлять ритмику как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека.</li> <li>✓ Знать правила подвижных игр и уметь играть в них.</li> <li>✓ Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.</li> <li>✓ Иметь первоначальные навыки наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>	<p>Определение уровня физической подготовленности в соответствии с возрастными нормативами, тестирование.</p>	<p>Педагогический анализ результатов тестирования, участия в соревновательной деятельности.</p>	
	Личностные результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</li> </ul>	<p>Совместные подвижные игры, соревновательная деятельность.</p>	<p>Педагогическое наблюдение, педагогический анализ участия в соревновательной и игровой деятельности.</p>	
	Метапредметные результаты	Познавательные УУД	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Видеть красоту движений, оценивать гармоничность телосложения и осанки.</li> <li>✓ Технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой деятельности.</li> </ul>	<p>Соревновательная деятельность.</p>	<p>Педагогическое наблюдение.</p>
	Регулятивные УУД	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Овладение навыком с помощью педагога находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.</li> </ul>	<p>Соревновательная деятельность.</p>	<p>Педагогическое наблюдение.</p>	

		<b>Коммуникативные УУД</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Приобретение умения общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</li> </ul>	Совместные подвижные игры, соревновательная деятельность	Педагогическое наблюдение.
<b>2 год обучения</b>	<b>Предметные результаты</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.</li> <li>✓ Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, в длину с места не менее 80 см, с разбега не менее 100 см, в высоту с разбега не менее 40 см, через короткую и длинную скакалку.</li> <li>✓ Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цели с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой.</li> <li>✓ Сохранять устойчивое равновесие при выполнении упражнений на ограниченной площади опор.</li> <li>✓ Перестраиваться в колонну, выполнять повороты направо, налево, кругом.</li> <li>✓ Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко, ритмично, пластично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции, чувствовать целостность танцевальной композиции.</li> <li>✓ Иметь первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</li> <li>✓ Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).</li> <li>✓ Вести наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>	Определение уровня физической подготовленности в соответствии с возрастными нормативами, тестирование.	Педагогический анализ результатов тестирования, участия в соревновательной деятельности.
	<b>Личностные результаты</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</li> <li>✓ Проявление положительных качеств личности, трудолюбия, упорства и дисциплинированности.</li> <li>✓ Оказание помощи сверстникам.</li> </ul>	Совместные подвижные игры, соревновательная деятельность.	Педагогическое наблюдение, педагогический анализ участия в соревновательной и игровой деятельности.

<b>Метапредметные результаты</b>	<b>Познавательные УУД</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Видеть красоту движений, оценивать гармоничность телосложения и осанки,</li> <li>✓ Технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой деятельности.</li> <li>✓ Планировать собственную деятельность с помощью педагога, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</li> </ul>	Соревновательная деятельность.	Педагогическое наблюдение.
	<b>Регулятивные УУД</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Овладение навыком находить с помощью педагога ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.</li> <li>✓ Овладение первоначальными навыками планирования и волевой саморегуляции.</li> </ul>	Соревновательная деятельность.	Педагогическое наблюдение.
	<b>Коммуникативные УУД</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Приобретение умения общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</li> <li>✓ Осуществление сотрудничества и кооперации с педагогом и сверстниками.</li> </ul>	Совместные подвижные игры, соревновательная деятельность	Педагогическое наблюдение.

## Формы подведения итогов 1 года обучения

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме учета посещения занятий, тестов и игровых упражнений. Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля: начальный контроль (сентябрь); текущий контроль (в течение всего учебного года); промежуточный контроль (январь); итоговый контроль (май). По итогам тестирования на каждого ребенка заполняется «Индивидуальная карта физической подготовленности».

№	Формы и виды контроля	Тема	Дата
1.	Контрольные тесты-упражнения.	Общеразвивающие упражнения	сентябрь
2.	Тестирование развития чувства ритма.	Танцевальные упражнения.	январь
3.	Игровые упражнения и эстафеты с бегом.	Игровые упражнения.	май

## Формы подведения итогов 2 года обучения

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме учета посещения занятий, тестов и игровых упражнений. Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля: начальный контроль (сентябрь); текущий контроль (в течение всего учебного года); промежуточный контроль (январь); итоговый контроль (май). По итогам тестирования на каждого ребенка заполняется «Индивидуальная карта физической подготовленности».

№	Формы и виды контроля	Тема	Дата
1.	Контрольные тесты-упражнения.	Общеразвивающие упражнения	сентябрь
2.	Тестирование развития чувства ритма.	Танцевальные упражнения.	январь
3.	Игровые упражнения и эстафеты с бегом.	Игровые упражнения.	май

## Учебный план на два года.

№	Перечень разделов, тем	Количество часов по годам	
		1 год	2 год
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1
2.	Общеразвивающие упражнения.	15	26
3.	Танцевальные упражнения	9	15
4.	Подвижные игры.	5	14
5.	Игровые упражнения.	5	15
6.	Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>72</b>



## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 года обучения

№	Наименование разделов	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	0,5	0,5
2.	Общеразвивающие упражнения.	15	-	15
3.	Танцевальные упражнения	9	-	9
4.	Подвижные игры.	5	-	5
5.	Игровые упражнения.	5	-	5
6.	Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ.	1	0,5	0,5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>1</b>	<b>35</b>

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 года обучения

№	Наименование разделов	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	0,5	0,5
2.	Общеразвивающие упражнения.	26	-	26
3.	Танцевальные упражнения.	15	-	20
4.	Подвижные игры.	14	-	14
5.	Игровые упражнения.	15	-	15
6.	Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ.	1	0,5	0,5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>1</b>	<b>71</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 года обучения

- 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.**
- 2. Общеразвивающие упражнения.**  
Упражнения в ходьбе. Упражнения в прыжках. Упражнения в беге.  
Упражнения на построение. Упражнения в метании. Упражнения в лазанье.
- 3. Танцевальные упражнения.**  
Упражнения для улучшения гибкости шеи. Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов. Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья. Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы. Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов. Упражнения со скакалкой.

#### **4. Подвижные игры.**

«Мышеловка», «Котята и щенята». «Ловишки-передвижки», «Не упади в ручей». «Пробеги тихо», «Найди свою пару». «Мышеловка», «Цепи-цепи». «Ловишки – перебежки», «Мороз – красный нос». «Совушка», «Ловишки парами». «Медведи и пчелы».

#### **5. Игровые упражнения.**

Игровые упражнения с мячом (элементы футбола): «Проведи мяч»; «Гол в ворота»; «Сбей предмет».

Игровые упражнения (элементы баскетбола): «Подбрось и поймай»; «Передача мяча»; «Мяч вокруг себя»; «Мяч по кругу».

Игровые упражнения с большим и малым мячом: «Школа мяча»; «Не давай мяч водящему»; «Мяч водящему».

Игровые упражнения и эстафеты с прыжками: «С кочки на кочку»; «Зайцы в огороде»; «Кто быстрее до флажка».

Игровые упражнения и эстафеты с бегом: «Переноска мячей»; «Море волнуется»; «Эстафета с обручами»; «Слушай сигнал»; «Стой».

#### **6. Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ.**

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **2 года обучения**

#### **1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.**

#### **2. Общеразвивающие упражнения.**

Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие ловкости и координации. Упражнения на формирование осанки. Упражнения на развитие быстроты.

#### **3. Танцевальные упражнения.**

Хлопки на разные ритмы. Ходьба под музыку в разных ритмах с разных ног. Ходьба с движением рук, с дирижированием. Переменный шаг, шаг в сторону с поворотом. Сочетание различных шагов. Приставной шаг, шаги вперед, назад, в сторону. Приставной шаг с приседанием. Шаг польки с притопом. Припадание. Шаг с подскоком. Чередование шага с подскоком. Шаг галопа. Прямой галоп. Пружинка. Движения по кругу. Движения по линии и против линии танца. Закрепление шагов. Движение с поочередным выбрасыванием ног вперед. Движение в парах подскоками. Вращение по одному и в парах.

#### **4. Подвижные игры.**

«Гуси-лебеди», «Найдем зайца». «Удочка», «Канатоходец». «Карусель», «Горелки». «С кочки на кочку», «Пожарные на учении». «Мы, веселые ребята», «Караси и щука». «Пастух и стадо», «Пятнашки». «Аист и зайцы», «Бездомный заяц».

#### **5. Игровые упражнения.**

Игровые упражнения с мячом (элементы футбола): «Ловкие ребята»; «Точно обведи»; «Точный пас».

Игровые упражнения с мячом (элементы баскетбола): «Мяч через сетку»; «Мяч в корзину»; «Низко-высоко»; «Обведи кеглю».

Игровые упражнения с большим и малым мячом: «Быстро за мячом»; «Охотники и утки»; «Проведи мяч».

Игровые упражнения и эстафеты с прыжками: «Пингвины»; «Не задень предмет»; «Кто быстрее до флажка».

Игровые упражнения и эстафеты с бегом: «Успей выбежать»; «Кто быстрее»; «Пустое место»; «Жмурки»; «Стой».

## **6. Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ.**

### **Методическое обеспечение программы**

Для достижения цели и задач программы в процессе обучения необходимо опираться на следующие принципы:

- Развивающего и воспитывающего характера обучения;
- Систематичности и последовательность в практическом овладении основами;
- Движения от простого к сложному;
- Наглядности;
- Учета возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;
- Доступности и посильности;
- Прочности обучения как возможности применять полученные знания и умения;
- Формирования художественного восприятия через пластику;
- Развития ритма, темпа, музыкальной формы;
- Обучение владению культурой движения: гибкость, пластичность.

**Для реализации программы в работе с обучающимися применяются следующие методы:**

- Практического обучения, так как в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков;
- Наглядного восприятия, что способствует быстрому, глубокому, прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям;
- Словесные методы, раскрывают элементарные основы музыкальной грамоты, техники движений, терминологии,
- Активного слушания музыки, развитию образного восприятия способствует импровизация, двигательные упражнения-образы.

<b>Методы физического развития</b>		
<b>Наглядные:</b>	<b>Словесные:</b>	<b>Практические:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);</li> <li>• наглядно-слуховые приемы (музыкальное сопровождение, пояснение);</li> <li>• тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• объяснения, пояснения, указания;</li> <li>• подача команд, распоряжений, сигналов;</li> <li>• вопросы к детям;</li> <li>• образный сюжетный рассказ, беседа;</li> <li>• словесная инструкция.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• повторение упражнений без изменения и с изменениями;</li> <li>• проведение упражнений в игровой форме;</li> <li>• проведение упражнений в соревновательной форме;</li> <li>• участие в соревнованиях, игровых программах, эстафетах, концертах и т.д.</li> </ul>

### **Приемы:**

- Комментирование;
- Инструктирование;
- Корректирование.

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения:

1. Наличие оборудованного спортивного зала или другого помещения, который должен иметь ковровое покрытие или мягкие маты.
2. Качественное освещение помещения в дневное и вечернее время.
3. Помещение должно предварительно проветриваться.
4. В помещении должна проводиться предварительная влажная уборка.
5. Наличие спортивного инвентаря:
  - Мячи большие и малые – по 10 штук
  - Кегли – 2-3 набора
  - Бубен – 1 шт.
  - Дуги – 5 шт.
  - Веревка 5 м – 1 шт.
  - Мешочки для метания – 20 шт.
  - Мешочки для равновесия – 25-30 шт.
  - Гимнастические палки – 25-30 шт.
  - Скакалки – 10 шт.
  - Обручи – 25-30 шт.
  - Коврики.
  - Фитболы.
  - Флажки, платочки, погремушки – на каждого ребенка.
6. Наличие формы у детей: спортивные шорты или трико; майка; носочки и чешки; а также спортивные костюмы и шапочки для занятий на улице.
7. Атрибуты для подвижных игр.
8. Музыкальный центр.
9. Аудиозаписи, музыкальные диски.
10. Мультимедийное оборудование.

<b>№</b>	<b>Раздел или тема программы</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия)</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение занятий</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Беседа, тестирование	Инструктаж, объяснение наглядный, практический	Фильм-инструктаж	Музыкальный центр, мультимедийное оборудование	тест
2.	Общеразвивающие упражнения.	Практическое занятие, беседа, игра, упражнение, эстафета	наглядный, практический, соревновательный, игровой, объяснение, упражнение, стимулирование познавательного интереса.	Схема выполнения, аудиозаписи	Музыкальный центр, мячи большие и малые, кегли, бубен, дуги для подлезания, мешочки для метания, мешочки для равновесия, скакалки, гимнастические палки, обручи, флажки, коврики, платочки, фитболы погремушки	Контрольные тесты-упражнения, рефлексия
3.	Танцевальные упражнения	Практическое занятие, беседа, игра, упражнение.	наглядный, практический, соревновательный, игровой, объяснение, упражнения, стимулирование познавательного интереса.	Схема выполнения, аудиозаписи	Музыкальный центр	Контрольные тесты-упражнения, рефлексия

4.	Подвижные игры.	Беседа, игра	наглядный, практический, соревновательный, игровой, объяснение, упражнения, стимулирование познавательного интереса.	аудиозаписи	Музыкальный центр	рефлексия
5.	Игровые упражнения.	Беседа, игра, упражнение, эстафета	наглядный, практический, соревновательный, игровой, объяснение, упражнения, стимулирование познавательного интереса.	Схема выполнения, аудиозаписи	Музыкальный центр, мячи большие и малые, кегли, бубен, дуги для подлезания , мешочки для метания, мешочки для равновесия, скакалки, гимнастические палки, обручи, флажки, фитболы, коврики, платочки, погремушки	Контрольные тесты- упражнения, рефлексия
6.	Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ.	Беседа, тестирование	Инструктаж, объяснение наглядный, практический	Фильм- инструктаж	Музыкальный центр, мультимедийное оборудование	тест

## Мониторинг достижения детьми планируемых итоговых результатов освоения программы

Характеристика качеств	Содержание (по образовательной программе)	Форма (метод/методика)	Периодичность
Физически развитый, овладевший основными навыками	У ребенка сформированы основные физические качества (сила, ловкость, гибкость, выносливость) и потребность в двигательной активности. Принимает участие в спортивных мероприятиях	Диагностические материалы	2 раза в год
	Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.	Беседа с родителями	2 раза в год
	Соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.	Беседа «Незаконченные предложения»	2 раза в год
Любознательный, активный	Интересуется новым, неизвестным в окружающем мире, участвует в конкурсах, соревнованиях, подвижных играх	Наблюдение за проявлением любознательности, активности	2 раза в год
	Задает вопросы взрослому, любит экспериментировать, исследовать.	Беседа по выявлению интереса к экспериментированию	2 раза в год
	Способен самостоятельно действовать (в повседневной жизни, в различных видах детской деятельности, самостоятельно выходить из затруднительных ситуаций).	Наблюдение за проявлением самостоятельности	2 раза в год
	В случаях затруднений обращается за помощью к взрослому.	Создание проблемной ситуации	2 раза в год
	Принимает живое, заинтересованное участие в образовательном процессе.	Наблюдение Участие в конкурсах, соревнованиях	2 раза в год
	Эмоционально отзывчивый	Откликается на эмоции близких людей и друзей.	Наблюдение
Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со	Сопереживает персонажам сказок, историй, рассказов.	Наблюдение	2 раза в год
	Эмоционально реагирует на произведения изобразительного искусства, музыкальные и художественные произведения, мир природы.	Наблюдение,	2 раза в год
Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со	Ребенок адекватно использует вербальные и невербальные средства общения.	Наблюдение	2 раза в год
	Владеет диалогической речью и конструктивными способами	Наблюдение	2 раза в год

взрослыми и сверстниками.	взаимодействия с детьми и взрослыми (договаривается, обменивается предметами, распределяет действия при сотрудничестве).	Диагностическая методика	
	Способен изменять стиль общения со взрослым или сверстником, в зависимости от ситуации.	Наблюдение	2 раза в год
Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения	Поведение ребенка преимущественно определяется не сиюминутными желаниями и потребностями, а требованиями со стороны взрослых и первичными ценностными представлениями о том «что такое хорошо и что такое плохо».	Наблюдение для выявления произвольности поведения. - Экспериментальное задание.	2 раза в год
	Ребенок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели.	Беседа, соревнования	2 раза в год
	Соблюдает правила поведения на улице (дорожные правила), в общественных местах (транспорте, магазине, поликлинике, театре и др.), правила поведения в природе	Беседа Туристские прогулки, экскурсии	2 раза в год
Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту	Ребенок может применять самостоятельно усвоенные знания и способы деятельности для решения готовых задач (проблем), поставленных как взрослым, так и им самим.	-Беседа для выявления интересов ребенка - Экспериментальная ситуация для выявления предпочтения ребенка в выборе вида деятельности	2 раза в год
	В зависимости от ситуации может преобразовывать способы решения задач (проблем).	-Беседа для выявления представлений о творчестве и отношений к творчеству -Наблюдение для выявления способности решать разнообразные задачи деятельности	2 раза в год
	Ребенок способен предложить собственный замысел и воплотить его в рисунке, постройке, рассказе и др.		2 раза в год
Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе	Ребенок имеет представление о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу.	Беседа	2 раза в год
	Имеет представление о составе семьи, родственниках, отношениях и взаимосвязях, распределении	Беседа Воспитательные	2 раза в год



	<p>семейных обязанностей, семейных традициях; об обществе (ближайшем социуме), его культурных ценностях.</p> <p>Имеет представление о государстве (В том числе его символах, о малой и большой Родине, ее природе) и принадлежности к нему; о мире; (планете Земля), многообразии стран и государств, населения, природы планеты о мире. Участвует в конкурсах по краеведению, экологических акциях</p>	<p>мероприятия</p> <p>Беседа Конкурсы Экологические акции</p>	<p>2 раза в год</p>
<p>Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности.</p>	<p>умение работать по правилу умение работать по образцу умение слушать взрослого умение выполнять инструкции взрослого</p>	<p>диагностика</p>	<p>1 раз в год</p>
		<p>Наблюдение</p>	<p>1 раз в год</p>

## Список обязательной литературы

1. Барышникова Т. Албука хореографии. – М, 2000 г.
2. Горюнова Т.М. Развитие детей раннего возраста: Анализ программ дошкольного образования. – М.: ТЦ Сфера. 2009 г.
3. Доронин А.М., Шевченко Л.Е., Доронина Н.В. Ритмика в специальном образовании. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2004 г.
4. Дошкольная педагогика: учебник для бакалавров./ Виноградова Н.А., Микляева Н.В., Микляева Ю.В.; под общ. ред. Микляевой Н.В. – М.: Издательство Юрайт, 2012 г.
5. Дыхан Л.Б. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе/ Л.Б.Дыхан. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.
6. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. – М., Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003 г.
7. Настольная книга учителя физической культуры /авт.-сост. Г.И. Погадаев – 2-е изд., перераб. И доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000 г.
8. Основы теории и методики физического воспитания: учебное пособие./ Л.В. Динер – 3 – изд., доп. – Краснодар, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2007 г.
9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет (пособие для воспитателя детского сада). – М., Просвещение, 1988 г.
10. Программа воспитания и обучения в детском саду./ Под. ред. Васильевой М.А., Гербовой В.В, Комаровой Т.С. – 6-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010 г.
11. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста/ Авт.-сост. С.С. Бычкова. – М.: АРКТИ, 2001 г.
12. Физическое воспитание и познавательное развитие дошкольника. Сост. Белая К.Ю., Зимонина В.Н. – М., Школьная пресса, 2007 г.
13. Щербак А.П. Физическое развитие детей 5-7 лет в детском саду. – Ярославль, Академия развития, 2009 г.

## Список дополнительной литературы

1. Аникеева Н.П. Воспитание игрой: книга для учителя. Новосибирск: Агентство печати и информации «Момент истины», 1994 г.
2. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Знания, развлечения, праздники, походы. – Ярославль: Академия развития; Владимир: ВКТ, 2008 г.
3. Смирнова Е.О. Конфликтные дети./ Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова, - М.: Эксмо, 2010 г.
4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» (танцевально-игровая гимнастика для детей (учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений). С-П., «Детство-пресс», 2001 г.
5. Шмаков С.А. Ее величество – игра. Забавы, потехи, розыгрыши для детей, родителей, воспитателей. М.: NB Магистр, 1992 г.

## Индивидуальная карта физической подготовленности

ФИО ребенка \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Группа здоровья \_\_\_\_\_

Рост (см) \_\_\_\_\_ Масса (кг) \_\_\_\_\_ Окружность грудной клетки(см) \_\_\_\_\_

Степень физического развития \_\_\_\_\_

Обследуемые характеристики		Уровень физического развития		
		ниже нормы	норма	выше нормы
<b>Быстрота</b> (бег на 10 м с ходу)	Начало года			
	Конец года			
<b>Скоростно-силовые качества</b> (прыжок в длину с места)	Начало года			
	Конец года			
<b>Координация</b> (статическое равновесие)	Начало года			
	Конец года			
<b>Ловкость</b> (подбрасывание и ловля мяча)	Начало года			
	Конец года			
<b>Гибкость</b> (наклон вперед из положения стоя)	Начало года			
	Конец года			
<b>Выносливость</b> (дистанция)	Начало года			
	Конец года			
<b>Движение</b> (соответствие характеру музыки)	Начало года			
	Конец года			
<b>Движение</b> (соответствие ритму музыки)	Начало года			
	Конец года			
<b>Движение</b> (соответствие темпу музыки)	Начало года			
	Конец года			
<b>Движение</b> (координация движений и внимание)	Начало года			
	Конец года			
<b>Воспроизведение метра и ритма</b> (метрическая пульсация в хлопках)	Начало года			
	Конец года			
<b>Воспроизведение метра и ритма</b> (воспроизведение ритма под пение)	Начало года			
	Конец года			
<b>Воспроизведение метра и ритма</b> (воспроизведение ритмического рисунка в хлопках)	Начало года			
	Конец года			

Общее состояние здоровья (число пропусков по болезни в год) \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

**Колебания частоты сердечных сокращений (удары в минуту)  
при различных физических упражнениях у детей 5-7 лет.**

№	Виды упражнений	Min-max	Время восстановления (мин)
1.	Обще развивающие упражнения	100-140	1-2
2.	Умеренная ходьба	120-150	1-2
3.	Осложненная ходьба	130-160	3
4.	Бег на месте	130-170	3
5.	Бег средней интенсивности	150-180	3-4
6.	Бег «трусцой»	150-170	3
7.	Прыжки в длину	130-165	1-2
8.	Прыжки со скакалкой	110-170	3-4
9.	Подскоки	130-160	2-3
10.	Равновесие	120-150	1
11.	Игра в мяч	145-195	3

### Критерии отслеживания результатов.

Отслеживание результативности программы осуществляются по трем направлениям:

1. Морфологические особенности физического развития детей;
2. Развитие физических качеств (быстроты, скоростно-силовых, ловкости гибкости, выносливости);
3. Усвоения программного материала.

Уровень физического развития оценивается по следующим параметрам:

- Антропометрия (оценка физического развития) - метод взаимосвязи антропометрических признаков (по шкалам регрессии), которые обеспечивают гармоничность, пропорциональность их сочетаний, определяют понятие «физическая красота».

Наиболее важным признаком физического развития является длина тела. Вес и окружность грудной клетки рассматриваются как производные длины тела. Другими словами, *не важно, какой рост у ребенка* (кроме пограничных значений – низкого и очень высокого), *важно, чтобы с этим ростом гармонично сочетались показатели веса и окружности грудной клетки*. Именно этим будет достигнута та физическая красота, которая генетически заложена и присутствует у здорового человека.

Длина тела у дошкольников служит одним из критериев уровня соматической зрелости, а также является основанием для правильной оценки массы тела и окружности грудной клетки. Масса тела (вес) отражает степень развития костной и мышечной систем, внутренних органов, подкожной жировой клетчатки. При диагностике физического развития дифференцируются группы детей с гармоничным развитием и отклонением в нем. Оценка физического развития проводится педагогом по общепринятым методикам (**В. В. Бунак**). Измеряется рост, вес, окружность грудной клетки. Показатели физического развития детей 3 - 7 лет указаны в таблице.

Ориентируясь на оценочную схему НИИ гигиены детей и подростков МЗ СССР, рекомендуется модифицированная схема оценки физического развития. Она позволяет в упрощенной форме определить как степень отклонения антропометрических показателей от стандарта: хорошее (гармоничное), ухудшенное (дисгармоничное), плохое (резко дисгармоничное) физическое развитие, так и степень пропорциональности сравниваемых показателей между собой (пропорциональное, диспропорциональное физическое развитие).

- Педагогическое тестирование.

Для оценки уровня подготовленности детей использовался комплекс тестов, утвержденных на базе дошкольных учреждений г. Москвы в 1996-1998 учебных годах, включающий: бег на 10 м с ходу, прыжок в длину с места, подбрасывание ловля мяча, статическое равновесие, про бегание дистанции 200, 300, 1000 м. (в зависимости от возраста), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (**Рунова М.Ф., Лескова Г.П., Ноткина Н.**) Для оценки усвоения программного материала применялись критерии, разработанные М.А. Васильевой («Программа воспитания и обучения в детском саду», раздел «Физическая культура»).

# ВХОДНАЯ ДИАГНОСТИКА

## Критерии к диагностическому обследованию

### **НИЗКИЙ УРОВЕНЬ:**

- Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений.
- Не соблюдает заданный темп, действует в сопровождении показа педагога.
- Движения скованные, координация движений низкая.
- Цифровые показатели соответствуют низкому уровню выполнения движений.

Наилучшие результаты, полученные в процессе тестирования, заносятся в карту диагностического обследования всей группы, позже в индивидуальную карту физической подготовленности (таблица 2)

### **СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ:**

- Дети справляются с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки.
- Ребенок понимает зависимость между качеством выполнения движений и результата.
- Движения выполняет уверенно с небольшой помощью педагога.
- Цифровые показатели соответствуют среднему уровню выполнения движений.

### **ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ:**

- Ребенок результативно, уверенно, точно, с хорошей амплитудой, в заданном темпе выполняет движения.
- Хорошо владеет техникой выполнения.
- Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения движения и его результатом.
- Цифровые показатели соответствуют высокому уровню выполнения движений.

## Стандарты физического развития детей в возрасте от 3 до 7 лет

К числу основных физических качеств относят гибкость, различные виды выносливости, силовые качества (мышечную силу), скоростные качества (быстроту), их сочетание (скоростно-силовые качества), ловкость, а также координационные способности.

Для тестирования развития физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме. (М.А.Рунова)

**Быстрота** – способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Она относится к числу консервативных, т.е. трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству

**Бег на 10 м. с ходу** (тест позволяет оценить скоростные качества и быстроту реакции).

На дорожке намечаются линии старта и финиши. За линией финиша (6-7 м от неё) ставится ориентир (яркий предмет - флажок, кубик), для того чтобы ребёнок пересекая линию финиша. Не давал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 минут. Наилучший результат заносится в индивидуальную карту.

### Тест для определения скоростно-силовых качеств.

**Прыжок в длину с места.** Ребёнок встаёт у линии старта. Отталкивается двумя ногами. Делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пяток «ближней ноги».

Делается две попытки с точностью до 1 см. Наилучший результат заносится в индивидуальную карту.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20 см. за матом и предложить ребёнку допрыгнуть до самого дальнего из них.

Важнейшим фактором, от которого в решающей мере зависят успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствование ранее разученных упражнения, является **координация**. Под координационными качествами понимается способность быстро согласовывать отдельные двигательные действия в меняющихся условиях, выполнять движения точно и рационально.

### Тест для определения координационных способностей.

**Статическое равновесие.** Ребёнок встаёт в стойку – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие, ребёнок выполняет это задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

**Ловкость** – более общее по сравнению с координацией понятие. Это комплексное качество обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях.

### Тест для определения ловкости.

**Подбрасывание и ловля мяча.** Ребёнок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает мяч (диаметром 15-20 см.) вверх как можно больше количество раз. Ребёнку предлагается сделать две попытки. Фиксируется лучший результат.

**Гибкость** — морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

### Тест для определения гибкости.

Гибкость оценивается при помощи упражнения — *наклона вперед, стоя на гимнастической скамейке* или другом предмете высотой не менее 20—25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны. Во время выполнения данного теста используется игровой момент «достань игрушку».

**Выносливость** — это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

### Тест для определения выносливости.

Выносливость можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 100 м — для детей 4 лет; 200 м — для детей 5 лет; 300 м — для детей 6 лет; 1000 м — для детей 7 лет. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

### Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 5-6 лет

Таблица № 2

№	Наименование показателя	пол	5лет	6лет	7лет
1	Время бега на 10 м. с ходу (сек.)	мал.	2.8-2.7	2.5-2.1	2.3.-2.0
		дев.	3.0.-2.8	2.6.-2.2	2.5.-2.1
2	Длина прыжка с места (см)	мал.	85-130	100-150	130-155
		дев.	85-125	90-140	125-150
3	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	мал.	15-25	26-40	45-60
		дев.	15-25	26-40	40-55
4	Статическое равновесие (сек.)	мал.	12-20	25-35	35-42
		дев.	15-28	30-40	45-60
5	Бег на выносливость дистанция (м)	мал.	200	300	1000
		дев.	200	300	1000
6	Наклон вперед из положения стоя (см.)	мал.	3-6	4-7	5-8
		дев.	6-9	7-10	8-12



Возраст	Диагностические критерии
<b>4 года</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходит и бегает, соблюдая правильную технику движений.</li> <li>2. Лазает по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролёта на другой.</li> <li>3. Ползает разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони, на животе подтягиваясь руками.</li> <li>4. Принимает правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляется, прыгает в длину с места на расстояние не менее 70 см.</li> <li>5. Ловит мяч кистями рук с расстояния не менее 1,5м, принимает правильное исходно положение при метании.</li> <li>6. Отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.</li> <li>7. Выполняет упражнение на статическое и динамическое равновесие.</li> <li>8. Строится в колонну по одному, парами в круг, шеренгу.</li> <li>9. Выполняет имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.</li> </ol>
<b>5 лет</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходит и бегает легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.</li> <li>2. Лазает по гимнастической стенке (высота 2,5м.) с изменением темпа.</li> <li>3. Прыгает на мягкое покрытие (высота 20 см.), в обозначенное место (высота 30 см.), в длину с места (не менее 80 см.), с разбега не менее 100 см.; в высоту с разбега (не менее 40 см.)</li> <li>4. Метает предметы правой и левой рукой на рас. 5-9м., в вертикальную и горизонтальную цель с рас. 3-4 м., сочетает замах с броском, бросает мяч вверх, о землю и ловит его одной рукой, отбивает мяч на месте не менее 10 раз, владеет школой мяча.</li> <li>5. Выполняет упражнение на статическое и динамическое равновесие.</li> <li>6. Перестраивается в колонну по трое, четверо; равняться, размыкается в колонне шеренге, выполняет повороты направо. налево, кругом.</li> <li>7. Знает исходные положение, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимает их оздоровительное значение.</li> <li>8. Учувствует в упражнениях с элементами спортивных игр.</li> <li>9. Умеет варьировать упражнения и игры. Придумывает и выполняет имитационные и не имитационные (общеразвивающие, игровые упражнения с предметами), демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.</li> </ol>
<b>6 лет</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполняет легко, ритмично различные виды ходьбы и бега,</li> </ol>

сохраняя правильную осанку, направление и темп.

2. Лазает по гимнастической стенке (высота 2,5м.) с изменением темпа и перехода на соседний пролёт.
3. Прыгает на мягкое покрытие в обозначенное место (высота до 40 см.), в длину с места (не менее 100см.), с разбега 180 см.; в высоту с разбега (не менее 50 см.)
4. Метает предметы правой и левой рукой на рас. 5-12м., в вертикальную и горизонтальную цель с рас. 4-5 м., сочетает замах с броском, метает предметы в движущую цель, владеет школой мяча.
5. Выполняет упражнение на статическое и динамическое равновесие.
6. Перестраивается в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренге после расчёта на первый-второй соблюдает интервалы во время передвижения.
7. Знает исходные положение, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимает их оздоровительное значение.
8. Активно участвует в играх с элементами спорта.
9. Умеет варьировать упражнения и игры. Придумывает и выполняет имитационные и не имитационные (общеразвивающие, игровые упражнения с предметами), демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

## Критерии уровня развития чувства ритма Средний дошкольный возраст

### 1. Движение.

1) соответствие движений характеру музыки с контрастными частями:

**высокий** – ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений в соответствии с изменением характера музыки, чувствует начало и конец музыки;

**средний** – производит смену движений с запаздыванием, по показу взрослого;

**низкий** – смену движений не производит, не чувствует начало и конец музыки.

2) соответствие движений ритму музыки:

**высокий** – ребёнок чётко ритмично выполняет движения;

**средний** – выполняет движения с ошибками;

**низкий** – движения выполняются неритмично.

3) соответствие движений темпу музыки:

**высокий** – ребёнок чувствует смену темпа, самостоятельно отмечает это сменой движения;

**средний** – чувствует смену темпа с запаздыванием, движения меняет по показу взрослого или других детей;

**низкий** – не чувствует смену темпа, движения меняет с большим опозданием.

4) координация движений и внимание («Ритмическое эхо» со звучащими жестами):

**высокий** – ребёнок выполняет все движения без ошибок;

**средний** – допускает 1-2 ошибки;

**низкий** – не справляется с заданием.

### 2. Воспроизведение метра и ритма.

1) воспроизведение метрической пульсации музыкального произведения в хлопках:

**высокий** – ребёнок точно воспроизводит метрическую пульсацию музыкального произведения;

**средний** – на протяжении выполнения задания кратковременно теряет ощущение метра (спешит, запаздывает), но в целом справляется с заданием.

**низкий** – беспорядочные хлопки.

2) воспроизведение ритма знакомой песни под пение педагога или своё пение:

**высокий** – ребёнок точно воспроизводит ритмический рисунок знакомой песни;

**средний** – воспроизводит ритм песни с 1-2 ошибками;

**низкий** – неверно воспроизводит ритм песни.

3) воспроизведение ритмического рисунка в хлопках («Ритмическое эхо»):

**высокий** – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;

**средний** – допускает 2-3 ошибки;

**низкий** – не верно воспроизводит ритмический рисунок.

## Критерии уровня развития чувства ритма Старший дошкольный возраст

### 1. Движение.

1) передача в движении характера знакомого музыкального произведения (3-х частная форма):

**высокий** – ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений, движения соответствуют характеру музыки;

**средний** – производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей), движения соответствуют характеру музыки;

**низкий** – смену движений производит с запаздыванием, движения не соответствуют характеру музыки.

2) передача в движении характера незнакомого музыкального произведения (фрагмента) после предварительного прослушивания:

**высокий** – движения соответствуют характеру музыки, эмоциональное выполнение движений;

**средний** – движения соответствуют характеру музыки, но недостаточная эмоциональность при выполнении движений;

**низкий** – движения не соответствуют музыке, отсутствие эмоций при движении.

3) соответствие ритма движений ритму музыки:

**высокий** – чёткое выполнение движений;

**средний** – выполнение движений с ошибками;

**низкий** – движение выполняется не ритмично.

4) координация движений и внимание («ритмическое эхо со звучащими жестами»):

**высокий** – ребёнок выполняет все движения без ошибок;

**средний** – допускает 1-2 ошибки;

**низкий** – не справляется с заданием.

### 2. Воспроизведение ритма.

1) воспроизведение ритма знакомой песни под своё пение:

**высокий** – ребёнок точно воспроизводит ритмической рисунок знакомой песни;

**средний** – воспроизводит ритм песни с 1-2 ошибками;

**низкий** – неверно воспроизводит ритм песни.

2) воспроизведение ритма мелодии, сыгранной педагогом на инструменте:

**высокий** – ребёнок точно воспроизводит ритмической рисунок мелодии;

**средний** – воспроизводит ритм песни с ошибками;

**низкий** – неверно воспроизводит ритм песни.

3) воспроизведение ритма песни шагами:

**высокий** – верно воспроизводит ритм песни шагами на месте и по залу;

**средний** – верно воспроизводит ритм песни шагами на месте;

**низкий** – допускает много ошибок или не справляется с заданием.

4) воспроизведение ритмических рисунков в хлопках или на ударных инструментах («ритмическое эхо»):

**высокий** – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;

**средний** – допускает 2-3 ошибки;

**низкий** – не верно воспроизводит ритмический рисунок.

### **3. Творчество.**

1) сочинение ритмических рисунков:

**высокий** – ребёнок сам сочиняет и оригинальные ритмические рисунки;

**средний** – использует стандартные ритмические рисунки;

**низкий** – не справляется с заданием.

2) танцевальное:

**высокий** – ребёнок чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны;

**средний** – чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки;

**низкий** – не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке.

**Оценочная шкала физического развития дошкольников  
по шкалам регрессии**

Классы роста		Размах показателей массы тела (ОГК)					
		$-3\sigma_R$	$-2\sigma_R$	$-1\sigma_R$	Норма	$+1\sigma_R$	$+2\sigma_R$
1	Низкий	<b>IV Степень физического развития</b>					
2	Ниже среднего		-III- степень физиче- ского развития	-II- степень физиче- ского развития	I степень физиче- ского развития	+II+ степень физи- ческого развития	+III+ степень физи- ческого развития
3	Средний						
4	Выше среднего						
5	Высокий						
Очень высокий		<b>V Степень физического развития</b>					
<b>Градации степеней физического развития</b>							
Хорошее (нормальное), гармоничное физическое развитие [I степень]			Дети 2—3—4—5-го классов роста, с показателями массы тела и окружности грудной клетки в пределах $\pm 1 \sigma_R$				
Ухудшенное (или дисгармоничное), пропорциональное (диспропорциональное) физическое развитие [II степень]			Дети 2—3—4—5-го классов роста, с показателями массы тела и окружности грудной клетки, расширенными от границ I степени на $\pm 1 \sigma_R$				
Плохое (или резко дисгармоничное), пропорциональное (диспропорциональное) физическое развитие [III степень]			Дети 2—3—4—5-го классов роста, с показателями массы тела и окружности грудной клетки, выходящими за границы II степени физического развития				
Общая задержка (отсталость) в физическом развитии [IV степень]			Дети с низким (1-й класс) и очень низким (ниже 1-го класса) ростом, независимо от показателей массы тела и окружности грудной клетки				
Опережение в физическом развитии [V степень]			Дети в очень высоком (выше 5 класса) ростом, независимо от показателей массы тела и окружности грудной клетки				

Возраст	Рост, см		Масса, кг		Окружность грудной клетки, см	
	3 года	95,27	3,78	14,850	1,535	51,90
4 года	100,56	5,76	16,02	2,3	52,07	2,68
5 лет	109,00	4,72	18,48	2,44	54,22	2,72
6 лет	115,70	4,32	21,34	3,14	55,58	3,28
7 лет	123,60	5,50	24,66	4,08	58,92	4,16

## Общеразвивающие упражнения.

**Упражнения в ходьбе:** в колонне по одному; с остановкой по сигналу; в приседе; между предметами; на носках; на пятках; с высоким подниманием колен; по шнуру; держась за шнур; по кругу; ходьба с перестроением в пары и обратно; ходьба с замедлением и ускорением темпа движения; ходьба на повышенной опоре; ходьба с выполнением заданий для рук; по наклонной доске; приставным шагом по гимнастической скамейке; с изменением темпа движения; поворот во время ходьбы в колонне по одному; Ходьба в колонне по два (парами); ходьба парами с поворотом в другую сторону; ходьба с перешагиванием через препятствия.

**Упражнения в прыжках:** с продвижением вперед, энергично отталкиваясь двумя ногами от пола; прыжки на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; с ноги на ногу; на двух ногах с преодолением препятствий; прыжки с ноги на ногу между предметами; прыжки через бруски правым и левым боком; в высоту; перепрыгивание через шнуры; прыжки в длину с места (расстояние 50 - 60 см); прыжки из обруча в обруч; прыжки с короткой скакалкой.

**Упражнения в беге:** в колонне по одному; в колонне по два (парами); между предметами; бег с перешагиванием через предметы; бег в рассыпную; бег по кругу; бег на носках и на пятках; бег по наклонной доске; бег, держась за шнур; бег с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 – 2 мин.; бег с изменением темпа движения; бег на скорость; бег на скорость шеренгами; бег парами с поворотом в другую сторону; бег с перешагиванием через бруски; «челночный» бег.

**Упражнения на построение:** в колонну по одному, перестроение в колонну по два, по три.

**Упражнения в метании:** подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля; подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой; перебрасывание мяча; перебрасывание двумя руками снизу; отбивание мяча о землю; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; бросание мяча о пол одной рукой и ловле двумя; бросание мяча в ходьбе и ловля его одной рукой; перекладывание малого мяча из одной руки в другую; метание мяча в цель; метание на дальность; перебрасывании мяча в шеренгах; передача мяча ногами (элементы футбола) друг другу; прокатывание мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола); ведение мяча в прямом направлении; бросания мяча о стену; ведение мяча между предметами.

**Упражнения в лазанье:** ползание на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой; лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; ползание по скамейке на животе; ползании на четвереньках между кеглями; переползание через препятствие; подлезание под шнур боком; подлезание под палку и перешагивание через нее; пролезание в обруч боком, не задевая край обруча; прокатывание обручей и пролезание в них; пролезание через обруч с мячом в руках; подлезание под дугу.

**Упражнения на развитие гибкости:** ходьба в приседе; наклоны вперед, назад, вправо, влево; глубокие наклоны вперед; пружинящие наклоны с прямыми руками и ногами; выпады и полушпагаты; высокие взмахи поочередно и попеременно правой

и левой ногой; растягивание, сгибание и прогибание туловища с возрастающей амплитудой движения; сед – прогнувшись, перейти в упор лежа сзади; повышение амплитуды движений для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника

**Упражнения на развитие ловкости и координации:** равновесия типа «ласточка»; равновесия с изменением заданной позы; передвижение на носках, с поворотами и подскоками; передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам; «челночный бег»; встать из стойки на коленях; передвижение на четвереньках с прямыми ногам; сед в равновесии углом; передвижение в приседе, взявшись за стопы; метание малых мячей на точность (правой и левой рукой); прыжки по разметкам на точность приземления; развитие чувства пространства и чувства времени.

**Упражнения на формирование осанки:** ходьба на носках; ходьба с заданной осанкой; ходьба под музыкальное сопровождение; различные танцевальные движения; укрепление и коррекция мышечного корсета; чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

**Упражнения на развитие быстроты:** бег со сменой направлений (восьмёркой); бег с поворотом назад; бег по треугольнику; бег вперед – поворот - бег спиной вперед; бег на месте в максимальном темпе, с максимальной частотой движений, с максимальной скоростью, ускорения из разных исходных положений, стартовые ускорения.



### Танцевальные упражнения.

**Упражнения для улучшения гибкости шеи:** наклоны головы вперед, назад, влево, вправо; поворот головы влево, вправо; круговые движения головой с максимальной амплитудой.

**Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов:** растягивание плечевого сустава; «потягивание» с опорой на стул; левой рукой сверху дотянуться до лопатки, правую руку согнуть в локте снизу и дотянуться до пальцев левой, поменять положение рук; растягивание плечевых суставов, взявшись руками за спину; взяв в руки сложенную вдвое скакалку, перевести руки назад, не сгибая локти; переплести кисти опущенных рук за спиной, развернуть плечи назад, стараясь приблизить локти друг к другу.

**Упражнения для увеличения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья:** подъем предплечий; в наклоне вперед выпрямление рук, согнутых локтями назад; поочередные круги предплечьями вовнутрь и наружу; круговые движения в локтевых суставах руками, сложенными тыльной стороной ладоней; круговые движения предплечьями вовнутрь и наружу.

**Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья:** резкое сжатие и разжимание пальцев; последовательное сгибание и разгибание пальцев; сгибание кистей рук верх и вниз; вращение кистями вперед и назад; «рисовать» восьмерку перед грудью, согнутыми руками, собранными в замок; вытягивание рук как можно дальше вперед из положения согнутые руки перед грудью, пальцы собраны в замок; поднимание локтей из положения ладони соединены впереди; отгибание вверх пальцев одной руки с помощью пальцев другой руки; стоя на коленях с опорой на руки, сесть на пятки, не отрывая ладони от пола.

**Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы:** поочередно вставать на носок правой и левой ноги; поднимание на носки; опускание пяток вниз с небольшого возвышения; из положения выпада с опорой руками сгибать сзади стоящую ногу, тянуться коленом к полу; перекаат с пятки на носок и обратно.

**Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника:** круговое вращение туловищем вправо и влево; прогибание и выгибание поясницы. Стоя в горизонтальном наклоне вперед.

**Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра:** подать левое бедро вперед из положения, стоя на левом колене, согнутая правая нога впереди, то же с другой ноги; наклоны вперед, доставая ладонями до пола, разводя и сводя пятки и носки; приседания на левой ноге боком, выведя правую ногу как можно дальше в сторону, то же с другой ноги;

**Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов. Упражнения со скакалкой:** приседания, не отрывая пятки от пола; выпады согнутой ногой вперед поочередно; слегка приседая, горизонтальный круг коленями вправо и влево; слегка приседая соединить колени.

## **Ритмические упражнения.**

Хлопки на разные ритмы. Ходьба под музыку в разных ритмах с разных ног. Ходьба с движением рук, с дирижированием. Переменный шаг, шаг в сторону с поворотом. Сочетание различных шагов. Приставной шаг, шаги вперед, назад, в сторону. Приставной шаг с приседанием. Шаг польки с притопом. Припадание. Шаг с подскоком. Чередование шага с подскоком. Шаг галопа. Прямой галоп. Пружинка. Движения по кругу. Движения по линии и против линии танца. Закрепление шагов. Движение с поочередным выбрасыванием ног вперед. Движение в парах подскоками. Вращение по одному и в парах.

## **Приложение № 9**

### **Подвижные игры.**

«Мышеловка», «Котята и щенята»; «Ловишки-передвижки», «Не упади в ручей»; «Пробеги тихо», «Найди свою пару»; «Мышеловка», «Цепи-цепи»; «Ловишки – перебежки», «Мороз – красный нос»; «Совушка», «Ловишки парами»; «Медведи и пчелы»; «Гуси-лебеди», «Найдем зайца»; «Удочка», «Канатоходец»; «Карусель», «Горелки»; «С кочки на кочку», «Пожарные на учении»; «Мы, веселые ребята», «Караси и щука»; «Пастух и стадо», «Пятнашки»; «Аист и зайцы», «Бездомный заяц»

## **Приложение № 10**

### **Игровые упражнения.**

Игровые упражнения с мячом (элементы футбола): «Проведи мяч»; «Гол в ворота»; «Сбей предмет»; «Ловкие ребята»; «Точно обведи»; «Точный пас».

Игровые упражнения (элементы баскетбола): «Подбрось и поймай»; «Передача мяча»; «Мяч вокруг себя»; «Мяч по кругу»; «Мяч через сетку»; «Мяч в корзину»; «Низко-высоко»; «Обведи кеглю».

Игровые упражнения с большим и малым мячом: «Школа мяча»; «Не давай мяч водящему»; «Мяч водящему»; «Быстро за мячом»; «Охотники и утки»; «Проведи мяч».

Игровые упражнения и эстафеты с прыжками: «С кочки на кочку»; «Зайцы в огороде»; «Кто быстрее до флажка»; «Пингвины»; «Не задень предмет»; «Кто быстрее до флажка».

Игровые упражнения и эстафеты с бегом: «Переноска мячей»; «Море волнуется»; «Эстафета с обручами»; «Слушай сигнал»; «Стой»; «Успей выбежать»; «Кто быстрее»; «Пустое место»; «Жмурки»; «Стой».

# КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 года обучения

(1 раз в неделю по 1 часу)

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика	Дата
<b>I.</b>	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	
<b>II.</b>	<b>Общеразвивающие упражнения. Танцевальные упражнения.</b>				
1.	<b>ОУ.</b> Упражнения в ходьбе. <b>ТУ.</b> Упражнения для улучшения гибкости шеи.	1	-	1	
2.	<b>ОУ.</b> Упражнения в прыжках <b>ТУ.</b> Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника.	1	-	1	
3.	<b>ОУ.</b> Упражнения в прыжках <b>ТУ.</b> Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов.	1	-	1	
4.	<b>ОУ.</b> Упражнения в прыжках <b>ТУ.</b> Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.	1	-	1	
5.	<b>ОУ.</b> Упражнения в прыжках <b>ТУ.</b> Упражнения со скакалкой.	1	-	1	
6.	<b>ОУ.</b> Упражнения на построение. <b>ТУ.</b> Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника.	1	-	1	
7.	<b>ОУ.</b> Упражнения на построение. <b>ТУ.</b> Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов.	1	-	1	
8.	<b>ОУ.</b> Упражнения на построение. <b>ТУ.</b> Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.	1	-	1	
9.	<b>ОУ.</b> Упражнения на построение. <b>ТУ.</b> Упражнения со скакалкой.	1	-	1	
10.	<b>ОУ.</b> Упражнения в метании. <b>ТУ.</b> Упражнения для улучшения гибкости шеи..	1	-	1	
11.	<b>ОУ.</b> Упражнения в метании. <b>ТУ.</b> Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов.	1	-	1	
12.	<b>ОУ.</b> Упражнения в лазанье. <b>ТУ.</b> Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника.	1	-	1	
13.	<b>ОУ.</b> Упражнения в лазанье. <b>ТУ.</b> Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.	1	-	1	
14.	<b>ОУ.</b> Упражнения в лазанье. <b>ТУ.</b> Упражнения со скакалкой.	1	-	1	
15.	<b>ОУ.</b> Упражнения в ходьбе. <b>ТУ.</b> Упражнения для улучшения гибкости шеи.	1	-	1	
16.	<b>ОУ.</b> Упражнения в ходьбе. <b>ТУ.</b> Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса.	1	-	1	
17.	<b>ОУ.</b> Упражнения в ходьбе. <b>ТУ.</b> Упражнения для увеличения подвижности	1	-	1	

	голеностопного сустава.				
18.	<b>ОУ.</b> Упражнения в прыжках. <b>ТУ.</b> Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника.	1	-	1	
19.	<b>ОУ.</b> Упражнения в прыжках. <b>ТУ.</b> Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.	1	-	1	
20.	<b>ОУ.</b> Упражнения в прыжках. <b>ТУ.</b> Упражнения со скакалкой.	1	-	1	
21.	<b>ОУ.</b> Упражнения в беге. <b>ТУ.</b> Упражнения для улучшения эластичности плечевых суставов.	1	-	1	
22.	<b>ОУ.</b> Упражнения в беге. <b>ТУ.</b> Упражнения для развития эластичности мышц кисти и предплечья.	1	-	1	
23.	<b>ОУ.</b> Упражнения в беге. <b>ТУ.</b> Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава.	1	-	1	
24.	<b>ОУ.</b> Упражнения на построение. <b>ТУ.</b> Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника.	1	-	1	
25.	<b>ОУ.</b> Упражнения на построение. <b>ТУ.</b> Упражнения для улучшения эластичности мышц бедра.	1	-	1	
26.	<b>ОУ.</b> Упражнения на построение. <b>ТУ.</b> Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.	1	-	1	
27.	<b>ОУ.</b> Упражнения на построение. <b>ТУ.</b> Упражнения со скакалкой.	1	-	1	
28.	<b>ОУ.</b> Упражнения в метании. <b>ТУ.</b> Упражнения для улучшения гибкости шеи.	1	-	1	
29.	<b>ОУ.</b> Упражнения в метании. <b>ТУ.</b> Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса.	1	-	1	
30.	<b>ОУ.</b> Упражнения в метании. <b>ТУ.</b> Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов.	1	-	1	
31.	<b>ОУ.</b> Упражнения в метании. <b>ТУ.</b> Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава.	1	-	1	
32.	<b>ОУ.</b> Упражнения в лазанье. <b>ТУ.</b> Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника.	1	-	1	
33.	<b>ОУ.</b> Упражнения в лазанье. <b>ТУ.</b> Упражнения для улучшения эластичности тазобедренных суставов.	1	-	1	
34.	<b>ОУ.</b> Упражнения в лазанье. <b>ТУ.</b> Упражнения со скакалкой.	1	-	1	
<b>VI.</b>	<b>Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ.</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>1</b>	<b>35</b>	

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**2 года обучения**  
**(2 раза в неделю по 1 часу)**

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика	Дата
<b>I.</b>	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	
<b>II.</b>	<b>Общеразвивающие упражнения.</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>26</b>	
<b>III.</b>	<b>Танцевальные упражнения.</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	
1.	<b>ОУ.</b> Упражнения на развитие гибкости. <b>ТУ.</b> Хлопки на разные ритмы.	1	-	1	
2.	<b>ОУ.</b> Упражнения на развитие гибкости. <b>ТУ.</b> Ходьба под музыку в разных ритмах с разных ног.	1	-	1	
3.	<b>ОУ.</b> Упражнения на развитие гибкости. <b>ТУ.</b> Ходьба с движением рук, с дирижированием.	1	-	1	
4.	<b>ОУ.</b> Упражнения на развитие гибкости. <b>ТУ.</b> Переменный шаг, шаг в сторону с поворотом.	1	-	1	
5.	<b>ОУ.</b> Упражнения на развитие гибкости. <b>ТУ.</b> Сочетание различных шагов.	1	-	1	
6.	<b>ОУ.</b> Упражнения на развитие ловкости и координации. <b>ТУ.</b> Приставной шаг, шаги вперед, назад, в сторону.	1	-	1	
7.	<b>ОУ.</b> Упражнения на развитие ловкости и координации. <b>ТУ.</b> Приставной шаг с приседанием.	1	-	1	
8.	<b>ОУ.</b> Упражнения на развитие ловкости и координации. <b>ТУ.</b> Шаг польки с притопом.	1	-	1	
9.	<b>ОУ.</b> Упражнения на развитие ловкости и координации. <b>ТУ.</b> Припадание.	1	-	1	
10.	<b>ОУ.</b> Упражнения на развитие ловкости и координации. <b>ТУ.</b> Шаг с подскоком.	1	-	1	
11.	<b>ОУ.</b> Упражнения на формирование осанки. <b>ТУ.</b> Чередование шага с подскоком.	1	-	1	
12.	<b>ОУ.</b> Упражнения на формирование осанки. <b>ТУ.</b> Шаг галопа.	1	-	1	
13.	<b>ОУ.</b> Упражнения на формирование осанки. <b>ТУ.</b> Прямой галоп.	1	-	1	
14.	<b>ОУ.</b> Упражнения на формирование осанки. <b>ТУ.</b> Пружинка.	1	-	1	
15.	<b>ОУ.</b> Упражнения на формирование осанки. <b>ТУ.</b> Движения по кругу.	1	-	1	
16.	<b>ОУ.</b> Упражнения на развитие быстроты. <b>ТУ.</b> Движения по линии и против линии танца.	1	-	1	
17.	<b>ОУ.</b> Упражнения на развитие быстроты. <b>ТУ.</b> Закрепление шагов.	1	-	1	
18.	<b>ОУ.</b> Упражнения на развитие быстроты. <b>ТУ.</b> Движение с поочередным выбрасыванием ног вперед.	1	-	1	
19.	<b>ОУ.</b> Упражнения на развитие быстроты. <b>ТУ.</b> Движение с поочередным выбрасыванием ног вперед.	1	-	1	
20.	<b>ОУ.</b> Упражнения на развитие быстроты. <b>ТУ.</b> Вращение по одному и в парах.	1	-	1	

21.	<b>ОУ.</b> Упражнения на развитие гибкости. <b>ТУ.</b> Хлопки на разные ритмы.	1	-	1	
22.	<b>ОУ.</b> Упражнения на развитие гибкости. <b>ТУ.</b> Ходьба под музыку в разных ритмах с разных ног.	1	-	1	
23.	<b>ОУ.</b> Упражнения на развитие гибкости. <b>ТУ.</b> Ходьба с движением рук, с дирижированием.	1	-	1	
24.	<b>ОУ.</b> Упражнения на развитие гибкости. <b>ТУ.</b> Переменный шаг, шаг в сторону с поворотом.	1	-	1	
25.	<b>ОУ.</b> Упражнения на развитие гибкости. <b>ТУ.</b> Сочетание различных шагов.	1	-	1	
26.	<b>ОУ.</b> Упражнения на развитие ловкости и координации. <b>ТУ.</b> Приставной шаг, шаги вперед, назад, в сторону.	1	-	1	
27.	<b>ОУ.</b> Упражнения на развитие ловкости и координации. <b>ТУ.</b> Приставной шаг с приседанием.	1	-	1	
28.	<b>ОУ.</b> Упражнения на развитие ловкости и координации. <b>ТУ.</b> Шаг польки с прыжком.	1	-	1	
29.	<b>ОУ.</b> Упражнения на развитие ловкости и координации. <b>ТУ.</b> Припадание.	1	-	1	
30.	<b>ОУ.</b> Упражнения на развитие ловкости и координации. <b>ТУ.</b> Шаг с подскоком.	1	-	1	
31.	<b>ОУ.</b> Упражнения на формирование осанки. <b>ТУ.</b> Чередование шага с подскоком.	1	-	1	
32.	<b>ОУ.</b> Упражнения на формирование осанки. <b>ТУ.</b> Шаг галопа.	1	-	1	
33.	<b>ОУ.</b> Упражнения на формирование осанки. <b>ТУ.</b> Прямой галоп.	1	-	1	
34.	<b>ОУ.</b> Упражнения на формирование осанки. <b>ТУ.</b> Пружинка.	1	-	1	
35.	<b>ОУ.</b> Упражнения на формирование осанки. <b>ТУ.</b> Движения по кругу.	1	-	1	
36.	<b>ОУ.</b> Упражнения на развитие быстроты. <b>ТУ.</b> Движения по линии и против линии танца.	1	-	1	
37.	<b>ОУ.</b> Упражнения на развитие быстроты. <b>ТУ.</b> Закрепление шагов.	1	-	1	
38.	<b>ОУ.</b> Упражнения на развитие быстроты. <b>ТУ.</b> Движение с поочередным выбрасыванием ног вперед.	1	-	1	
39.	<b>ОУ.</b> Упражнения на развитие быстроты. <b>ТУ.</b> Движение с поочередным выбрасыванием ног вперед.	1	-	1	
40.	<b>ОУ.</b> Упражнения на развитие быстроты. <b>ТУ.</b> Вращение по одному и в парах.	1	-	1	
41.	<b>ОУ.</b> Упражнения на развитие гибкости. <b>ТУ.</b> Движения по линии и против линии танца.	1	-	1	
42.	<b>ОУ.</b> Упражнения на развитие ловкости и координации. <b>ТУ.</b> Шаг польки с прыжком.	1	-	1	
43.	<b>ОУ.</b> Упражнения на формирование осанки. <b>ТУ.</b> Шаг галопа.	1	-	1	
44.	<b>ОУ.</b> Упражнения на развитие быстроты. <b>ТУ.</b> Движение с поочередным выбрасыванием ног вперед.	1	-	1	
45.	<b>ОУ.</b> Упражнения на развитие гибкости. <b>ТУ.</b> Движение в парах подскоками.	1	-	1	

46.	<b>ОУ.</b> Упражнения на развитие ловкости и координации. <b>ТУ.</b> Вращение по одному и в парах.	1	-	1	
<b>IV.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	
1.	«Гуси-лебеди»	1	-	1	
2.	«Найдем зайца».	1	-	1	
3.	«Удочка».	1	-	1	
4.	«Канатоходец».	1	-	1	
5.	«Карусель».	1	-	1	
6.	«Горелки».	1	-	1	
7.	«С кочки на кочку».	1	-	1	
8.	«Пожарные на учении».	1	-	1	
9.	«Мы, веселые ребята».	1	-	1	
10.	«Караси и щука».	1	-	1	
11.	«Пастух и стадо».	1	-	1	
12.	«Пятнашки».	1	-	1	
13.	«Аист и зайцы».	1	-	1	
14.	«Бездомный заяц».	1	-	1	
<b>V.</b>	<b>Игровые упражнения</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	
1.	Игровые упражнения с мячом (элементы футбола): «Ловкие ребята», «Точно обведи», «Точный пас».	1	-	1	
2.	Игровые упражнения с мячом (элементы футбола): «Ловкие ребята», «Точно обведи», «Точный пас».	1	-	1	
3.	Игровые упражнения с мячом (элементы баскетбола): «Мяч через сетку», «Мяч в корзину»; «Низко-высоко», «Обведи кеглю».	1	-	1	
4.	Игровые упражнения с мячом (элементы баскетбола): «Мяч через сетку», «Мяч в корзину»; «Низко-высоко», «Обведи кеглю».	1	-	1	
5.	Игровые упражнения с большим и малым мячом: «Быстро за мячом», «Охотники и утки», «Проведи мяч».	1	-	1	
6.	Игровые упражнения с большим и малым мячом: «Быстро за мячом», «Охотники и утки», «Проведи мяч».	1	-	1	
7.	Игровые упражнения и эстафеты с прыжками: «Пингвины», «Не задень предмет», «Кто быстрее до флага».	1	-	1	
8.	Игровые упражнения и эстафеты с прыжками: «Пингвины», «Не задень предмет», «Кто быстрее до флага».	1	-	1	
9.	Игровые упражнения и эстафеты с бегом: «Успей выбежать», «Кто быстрее»; «Пустое место».	1	-	1	
10.	Игровые упражнения и эстафеты с бегом: «Жмурки»; «Стой».	1	-	1	
<b>VI.</b>	<b>Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ.</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>1</b>	<b>71</b>	