**Годовой план по ритмике и хореографии.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Содержание разделов  | Дидактические игры и упражнения | Количество часов |
| Общ | Т | Пр. |
| 1 | Элементы хореографии  | * танцевальные позиции ног: I, II, III;
* танцевальные позиции рук (подг., I, II, III);
* выставление ноги на носок, пятку в разных направлениях;
* полуприседы;
* комбинации хореографических упражнений.
 | * «Балет»,
* «Рисуем солнышко на песке»,
* «Цветочек»,
* «Лебеди»,
* «Совы»,
* «Ветер и деревья»,
* «Пружинка»,
* поклон «Приветствие».
 | 6 | 1 | 5 |
| 2 | Образно-игровые упражнения | * ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад спиной, высокий шаг в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках;
* бег – легкий, широкий (волк), острый;
* прыжковые движения с продвижением вперед, прямой галоп, поскоки
 | * «Медведи и медвежата»,
* «Пингвины»,
* «Раки» (спиной назад),
* «Гуси и гусеницы»,
* «Слоны»,
* «Бежим по горячему песку» (острый бег),
* «Зайцы»,
* «Белки» (прыжки и поскоки),
* «Лягушата»,
* «Лошадки» (прямой галоп).
 | 7 | 1 | 6 |
| 3 | Строевые упражнения | * построение в шеренгу и в колонну;
* перестроение в круг;
* бег по кругу и по ориентирам «змейкой»;
* перестроение из одной шеренги в несколько;
* перестроение «расческа».
 | * «Солдаты»,
* «Матрешки на полке»,
* «Звери в клетках»,
* «Хоровод»,
* «Хитрая лиса»,
* «У каждого свой домик»,
* «Поздороваемся»,
* «Поменяемся местами».
 | 7 | 1 | 6 |
| 4 | Танцевально- ритмическая гимнастика | * танцевальные движения
* -общеразвивающие упражнения
* образно-танцевальные композиции (из ранее разученных движений).
 | * «Чебурашка»
* «Я на солнышке лежу»,
* «Петрушки»,
* «Куклы»,
 | 10 | 2 | 8 |
| 5 | Игропластика | * группировка в положении лежа и сидя;
* перекаты вперед-назад;
* сед ноги врозь широко;
* растяжка ног;
* упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях.
 | * «Камушки»,
* «Кочки»,
* «Улитка»,
* «Побежали пальчики»,
* «Яблочко»,
* «Бревнышко»,
* «Бабочка».
* «Верблюд»,
* «Корзинка»,
* «Змеи»,
* «Пантеры»,
* «Рыбка»,
* «Бегемоты».
 | 8 | 1 | 7 |
| 6 | Музыкально-подвижные игры | * игры на определение динамики музыкального произведения;
* игры для развития ритма и музыкального слуха;
* подвижные игры;
* игры-превращения;
 | * «Карлики и великаны»,
* «Круг, колонна, шеренга»,
* «Автомобили»,
* «Воробьи и журавли»,
* «Поздороваемся»,
* «Собачка в конуре»,
* «Ракета»;
* «Соседи»;
* «Шапочка».
 | 8 | 1 | 7 |
| 7 | Дыхательная гимнастика | упражнения, способствующие формированию различных типов дыхания: * дыхание с задержкой;
* грудное дыхание;
* брюшное дыхание;
* смешанное дыхание;
 | * «Ветер»;
* «Воздушный шар»;
* «Насос»;
* «Подышите одной ноздрей»;
* «Паровоз»;
* «Гуси шипят»;
* «Волны шипят»;
* «Ныряние»;
* «Подуем»;
 | 5 | 1 | 4 |
| 8 | Пальчиковая гимнастика | упражнения для развития:* ручной умелости;
* мелкой моторики;
* координации движений рук;
 | * «Мыртышки»;
* «Бабушка кисель варила»;
* «Жук»;
* «Паучок»;
* «Чашка»;
* «Червячок»
 | 5 | 1 | 4 |
| 9 | Игровой самомассаж | * поглаживание рук и ног в образно-игровой форме;
* поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме;
 | * «Лепим лицо»; Упругий живот»;
* «Ушки»;
* «Ладошки»;
* «Красивые руки»; «Быстрые ноги»;
 | 5 | 1 | 4 |
| 10 | Игроритмика | * хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет;
* только на 1-ый счет;
* выполнение движений руками в различном темпе;
* различие динамики звука «громко-тихо».
 | * «Хлопушки»,
* «Топотушки»,
* «Лошадки бьют копытом»,
* «Ловим комаров»,
* «Пушистые снежинки»
 | 6 | 1 | 5 |
| 11 | Креативная гимнастика | * упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы.
 | * «Море волнуется раз»;
* «Зеркало»;
* «Угадай кто я»;
* «Раз, два, три замри»,
* «Ледяные фигуры»
 | 5 | 1 | 4 |
| Итого: | 72 часа |