**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 | | |