

**Учебно-тематический план
 по дополнительной общеразвивающей программе «Радуга ритмов»
 (художественно- эстетической направленности).**

1-ый год обучения

Дата проведения занятия	Тема	Всего часов	Тео-рия	Практи-ка	Форма контроля
Тема 1.					
1 неделя	1-2.Разминка круговая: ходьба по кругу, на носочках, пяточках, бег, прямой галоп, упражнения на развитие внимания, координации движений, пластики рук, отдельных групп мышц стопы чувства ритма	1	1 -	-	проверочный тест (входной)
	3-4.Разминка круговая: ходьба по кругу, на носочках, пяточках, бег, прямой галоп, упражнения на развитие внимания, координации движений, пластики рук, отдельных групп мышц стопы чувства ритма	1	-	1	наблюдение
Тема 2					
2 неделя	6.Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба змейкой друг за другом бодрым шагом. Ходьба на носках. Перестроение в круг, в два круга.	1 1	- -	- 1	показ игра
	7- 8.Легкий бег по кругу на полупальцах и прыжки на двух ногах поочередно в соответствии с 2-х частной формой.	1 1	- -	1 1	наблюдение игра

Тема 3.					
3 неделя	<p>9. Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба змейкой друг за другом бодрым шагом. Ходьба на носках. Перестроение в круг, в два круга.</p> <p>10. Легкий бег по кругу на полупальцах и прыжки на двух ногах поочередно в соответствии с 2-х частной формой.</p>	1 1	-	- 1	беседа игра
	11-12. Русские нар. мелодии в современной обработке для разминки, «Пони» Суворовой, игра «Тихо-громко»	2	-	2	.
4 неделя	13-14. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки- в образных и двигательных действиях «ракушка», «лодочка», «морская звезда», лежа на спине.	2	-	2	наблюдение.
	15.-16. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки- в образных и двигательных действиях «ракушка», «лодочка», «морская звезда», лежа на спине.	1 1	1 -	- 1	наблюдение
5 неделя	17.-18 Упражнения на ориентировку в пространстве.	1 1	-	- 1	беседа наблюдение

	<p>Ходьба змейкой друг за другом бодрым шагом.</p> <p>Ходьба на носках.</p> <p>Перестроение в круг, в два круга.</p> <p>Легкий бег по кругу на полупальцах и прыжки на двух ногах поочередно в соответствии с 2-х частной формой..</p>				
	<p>19-20. Упражнения на ориентировку в пространстве.</p> <p>Ходьба змейкой друг за другом бодрым шагом.</p> <p>Ходьба на носках.</p> <p>Перестроение в круг, в два круга.</p> <p>Легкий бег по кругу на полупальцах и прыжки на двух ногах поочередно в соответствии с 2-х частной формой.</p>	1 1	-	- 1	наблюдение
6 неделя	<p>21-22 Пластический этюд на муз из к/ф «Осенний марафон» с лентами</p> <p>Пальчиковая игра «Птицы», «Замок», см. приложение.</p> <p>Игровой стретчинг см. приложение.</p> <p>Танец «Пингвинов» «Море волнуется...»</p>	2	-	2	практические задания
	<p>23 -24. Танец «Волн»</p> <p>Вальс Дебюси</p> <p>Подвижная игра «Чей кружок быстрее соберется», с лентами «Мы на лодочке катались», с обручами</p>	1 1	- -	1 1	игра

	«Займи место» см. приложение «Ловушка»				
7 неделя	25-26. Пластический этюд на муз из к/ф «Осенний марафон» с лентами Пальчиковая игра «Птицы», «Замок», см. приложение. Игровой стретчинг см. приложение. «Море волнуется...»	2	-	2	практические задания
	27-28. Танец «Пингвинов» Танец «Волн» Вальс Дебюси Подвижная игра «Чей кружок быстрее соберется», с лентами «Мы на лодочке катались», с обручами «Займи место» см. приложение «Ловушка»	2	-	2	игра
8 неделя	29. -30. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки- в образных и двигательных действиях «ракушка», «лодочка», «морская звезда», лежа на спине. Поклон	1 1	- -	1 1	показ
	31. -32. Повторение занятия	1 1	- -	1 1	наблюдение
9 неделя	33. Мы шагаем в зоосад, Побывать там каждый рад....	1 1	- -	1 1	наблюдение показ

	Марш по залу, различные перестроения, виды ходьбы 34 Пскоки по одному и парами. Перестроение в рассыпную по залу.				
	35.-36. Ритмическая композиция «Весёлый зоопарк», Пальчиковая игра «Пять поросят», см. приложение. Игровой стретчинг Танец «Ки-ко-ко»	1 1	- -	1 1	наблюдение игра
10 неделя	37. -38. «Танец парами «Кремена» Танец «Самба» Подвижная игра «Третий лишний», «Ловишки с лентой», «Передай мяч» с мячом	1 1	- -	1 1	наблюдение практические задания
	39-40. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки- поднятие рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе. Изобразить различных животных деревни. Поклон	1 1	- -	1 1	наблюдение
11 неделя	41.-42. Мы шагаем в зоосад, Побывать там каждый рад.... Марш по залу, различные перестроения, виды ходьбы Пскоки по одному и парами. Перестроение в рассыпную	1 1	- -	1 1	наблюдение

	по залу.				
	43-44. Подвижная игра «Третий лишний», «Ловишки с лентой», «Передай мяч» с мячом	2	-	2	игра
Тема 4.					
12 неделя	45.-46. Упражнения под песню «Цирк» Марш по залу, различные перестроения, виды ходьбы, махи руками. Перестроение в рассыпную по залу.	1 1	1 -	- 1	беседа, показ игра
	47.-48. Упражнения под песню «Цирк» Марш по залу, различные перестроения, виды ходьбы, махи руками. Перестроение в рассыпную по залу.	1 1	1 -	- 1	беседа наблюдение
13 неделя	49-50. Ритмическая композиция «Колесо», «Часики» Пальчиковая игра «Телега», «Строим дом» см. приложение. Игровой стретчинг	1 1	1 -	- 1	беседа практические задания
	51-52. Упражнения с мячом. Танец с обручами «Гимнасты» Танец парами «Веселый квадрат» Подвижная игра «Мы веселые ребята», «Будь ловким», «Передай мяч» с мячом см. приложение	2	-	2	наблюдение
Тема 5.					

14 неделя	53. -54. Ритмическая композиция «Колесо», «Часики» Пальчиковая игра «Телега», «Строим дом» см.приложение. Игровой стретчинг	1 1	1 -	- 1	практические задания
	55-56. Упражнения с мячом. Танец с обручами «Гимнасты» Танец парами «Веселый квадрат» Подвижная игра «Мы веселые ребята», «Будь ловким», «Передай мяч» с мячом см. приложение	2	-	2	наблюдение
15 неделя	57. -58. Упражнения на расслабление мышц, Игра «Сосулька» дыхательные и укрепление осанки- поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе. Игра на слуховое внимание «Телеграмма»	1 1	-	- 2	наблюдение
	59. -. 60 Упражнения на расслабление мышц, Игра «Сосулька» дыхательные и укрепление осанки- поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе. Игра на слуховое внимание «Телеграмма»	1 1	-	- 1	показ игра
16 неделя	61. -62. Разные виды ходьбы (бодрый шаг- на носках, на внутренней стороне стопы, на пятках),	1 1	-	- 1	беседа игра

	<p>бег быстрый с остановкой, прыжки на двух ногах, на одной, прямой и боковой галоп</p> <p>Перестроение в круг, в два круга, в колонну по одному, по двое.</p>				
	<p>63-64. Разные виды ходьбы (бодрый шаг- на носках, на внутренней стороне стопы, на пятках), бег быстрый с остановкой, прыжки на двух ногах, на одной, прямой и боковой галоп.</p> <p>Перестроение в круг, в два круга, в колонну по одному, по двое.</p>	2	1	1	
17 неделя	<p>65-66. Ритмическая композиция «Мы в поезде»,</p> <p>Пальчиковая игра «Телега», «Снег» см.приложение.</p> <p>Игровой стретчинг см. приложение.</p> <p>Танец «Метелица» с платками</p> <p>Танец «Зимушка-зима»</p> <p>Подвижная игра «Снежки», «Мы повесим шарики», «Воротики» см. приложение</p>	2	-	2	наблюдение
	<p>67-68. Танец «Метелица» с платками</p> <p>Танец «Зимушка-зима»</p> <p>Подвижная игра «Снежки», «Мы повесим шарики», «Воротики» см.</p>	2	-	2	наблюдение

	приложение				
18 неделя	69-70. Ритмическая композиция «Мы в поезде», Пальчиковая игра «Телега», «Снег» см.приложение. Игровой стретчинг см. приложение. Танец «Метелица» с платками Танец «Зимушка-зима» Подвижная игра «Снежки», «Мы повесим шарики», «Воротики» см. приложение	2	-	2	наблюдение
	71-72. Упражнения на расслабление мышц, Игра «Сосулька» дыхательные и укрепление осанки- поднятие рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе. Игра на внимание «Гномы и великаны» Поклон	2	-	2	наблюдение
19 неделя	73. -74. Упражнения на расслабление мышц, Игра «Сосулька» дыхательные и укрепление осанки- поднятие рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе. Игра на внимание «Гномы и великаны» Поклон	1 1	1 -	- 1	практические задания
	75. -76. Танец «Метелица» с платками	1	- -	1 1	наблюдение игра

	Танец «Зимушка-зима» Подвижная игра «Снежки», «Мы повесим шарики», «Воротики» см. приложение	1			
20 неделя	77. -78. Ориентировка в пространстве. Исходные положения. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий) виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный).	1 1	- -	1 1	наблюдение
	79. -80 Ориентировка в пространстве. Исходные положения. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий) виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный).	1 1	- -	1 1	наблюдение игра
21 неделя	81-82.Ритмическая композиция «Незнайка» исп. Меладзе, Пальчиковая игра по желанию детей. см.приложение. Игровой стретчинг	2	-	2	наблюдение игра
	83-84. Танец «Коротышки» с платками Танец «Настоящий друг» Подвижная игра «Чей	2		2	наблюдение игра

	кружок быстрее соберется», «Игра с бубном», «Плетень» см. приложения				
Тема 6.					
22 неделя	85 -86. Упражнения на расслабление мышц, Игра «Сосулька» дыхательные и укрепление осанки- поднятие рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе. Поклон	1 1	1 -	- 1	беседа игра
	87-88 Упражнения на расслабление мышц, Игра «Сосулька» дыхательные и укрепление осанки- поднятие рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе. Поклон	2	-	2	практическая работа
23 неделя	89-90 Хороводные шаги: топающий (топотушки, перетопы), дробный шаг. Движение по линии танца, против хода, в колонне по диагонали, в шеренге взявшись за руки. Движение с ускорением, замедлением темп Упражнения для рук Шаг польки	2	-	2	показ
	91-92. Хороводные шаги: топающий (топотушки, перетопы), дробный шаг. Движение по линии танца, против хода, в колонне по диагонали, в шеренге взявшись за руки.	2	-	2	показ наблюдение

	Движение с ускорением, замедлением темп Упражнения для рук Шаг польки				
24 неделя	93.-94. Ритмическая композиция «Солнышко лучистое»: Пальчиковая игра «Шарик», см. приложение. Игровой стретчинг Танец «Полька с поворотами» с платками	1 1	1 -	- 1	практические задания
	95.- 96 Танец «Жуков и бабочек» Танец «Божья коровка» Подвижная игра «Третий лишний», «Гори, гори ясно», «Игра с бубном»	1 1	1 -	- 1	наблюдение показ
Тема 7					
25 неделя	97. -98. Ритмическая композиция «Солнышко лучистое»: Пальчиковая игра «Шарик», см. приложение. Игровой стретчинг Танец «Полька с поворотами» с платками	1 1	1 -	- 1	беседа игра
	99-100. Танец «Жуков и бабочек» Танец «Божья коровка» Подвижная игра «Третий лишний», «Гори, гори ясно», «Игра с бубном»	2	-	2	наблюдение
26 неделя	101.- 102. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и	1 1	1 -	- 1	игра

	укрепление осанки- тряпичные и деревянные куклы. Поклон				
	103.- 104А давайте ка ребята Поиграем в космонавтов В космос все мы полетим Потому что так хотим. Разные виды ходьбы (бодрый шаг- на носках, на внутренней стороне стопы, на пятках), бег быстрый с остановкой, прыжки на двух ногах, на одной, прямой и боковой галоп, подскоки.	1 1	1 -	- 1	игра
27 неделя	105-106«А давайте- ка ребята..» Поиграем в космонавтов В космос все мы полетим Потому что так хотим. Разные виды ходьбы (бодрый шаг- на носках, на внутренней стороне стопы, на пятках), бег быстрый с остановкой, прыжки на двух ногах, на одной, прямой и боковой галоп, подскоки.	2	-	2	игра
	107-108 Ритмическая композиция «Озорники»: Пальчиковая игра «Раз, два, три, четыре, пять», см.приложение. В невесомости пльвем Мы под самым потолком.	1 1	1 -	- 1	беседа наблюдение
28 неделя	109-110. Игровойстретчинг см. приложение. Танец «Звезд»	2	-	2	наблюдение

	Танец «Летка-Енка» Подвижная игра «Застывшие фигуры», «Садись в ракету»(игра «Займи место» но с обручами, встаем спинами), «Ловишка»				
	111-112. Игровой стретчинг см. приложение. Танец «Звезд» Танец «Летка-Енка» Подвижная игра «Застывшие фигуры», «Садись в ракету»(игра «Займи место» но с обручами, встаем спинами), «Ловишка»	2	-	2	наблюдение
29 неделя	113-114. Ритмическая композиция «Озорники»: Пальчиковая игра «Раз, два, три, четыре, пять», см.приложение. В невесомости плавем Мы под самым потолком.	2	-	2	наблюдение
	115-116. Ритмическая композиция «Озорники»: Пальчиковая игра «Раз, два, три, четыре, пять», см.приложение. В невесомости плавем Мы под самым потолком.	2	-	2	наблюдение

30 неделя	117-118. Игровой стретчинг см. приложение. Танец «Звезд» Танец «Летка-Енка» Подвижная игра «Застывшие фигуры», «Садись в ракету»(игра «Займи место» но с обручами, встаем спинами), «Ловишка»	2	-	2	наблюдение
	119- 120 . Игровой стретчинг см. приложение. Танец «Звезд» Танец «Летка-Енка» Подвижная игра «Застывшие фигуры», «Садись в ракету»(игра «Займи место» но с обручами, встаем спинами), «Ловишка»	2	1	1	Игра-
Тема 8.					
31 неделя	121. -122 <i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки- поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе. Игра на внимание «Гномы и великаны» Поклон</i>	1 1	1 -	- 1	беседа игра
	123-124 . <i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки-</i>	1 1	1 -	- 1	наблюдение игра

	<p>поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе.</p> <p>Игра на внимание «Гномы и великаны»</p> <p>Поклон</p>				
32 неделя	<p>125. -126. Ритмическая композиция «Озорники»: Пальчиковая игра «Раз, два, три, четыре, пять», см.приложение.</p> <p>В невесомости плавем Мы под самым потолком.</p> <p>Игровой стретчинг</p>	1 1	1 -	- 1	беседа наблюдение
	<p>127- 128 Ритмическая композиция «Озорники»: Пальчиковая игра «Раз, два, три, четыре, пять», см.приложение.</p> <p>В невесомости плавем Мы под самым потолком.</p> <p>Игровой стретчинг</p>	2	-	2	наблюдение
33 неделя	<p>129.- 130 Ритмическая композиция «Озорники»: Пальчиковая игра «Раз, два, три, четыре, пять», см.приложение.</p> <p>В невесомости плавем Мы под самым потолком.</p> <p>Игровой стретчинг</p>	1 1	1 -	- 1	беседа практические задания
	<p>131-132. Ритмическая композиция «Озорники»: Пальчиковая игра «Раз, два, три, четыре, пять», см.приложение.</p> <p>В невесомости плавем Мы под самым потолком.</p> <p>Игровой стретчинг</p>	2	-	2	наблюдение

34 неделя	133-134. Ритмическая композиция «Озорники»: Пальчиковая игра «Раз, два, три, четыре, пять», см.приложение. В невесомости плавем Мы под самым потолком. Игровой стретчинг	2	-	2	наблюдение
	135-136. Ритмическая композиция «Озорники»: Пальчиковая игра «Раз, два, три, четыре, пять», см.приложение. В невесомости плавем..	2	1	1	контроль
Тема 9.					
35 неделя	137. -138.. Разные виды ходьбы (бодрый шаг- на носках, на внутренней стороне стопы, на пятках), бег быстрый с остановкой, прыжки на двух ногах, на одной, прямой и боковой галоп, подскоки. Шаг польки	2		1 1	наблюдение
	139-140. Разные виды ходьбы (бодрый шаг- на носках, на внутренней стороне стопы, на пятках), бег быстрый с остановкой, прыжки на двух ногах, на одной, прямой и боковой галоп, подскоки. Шаг польки.	2	1	1	тестирование практические задания

36 неделя	141-142 Ритмическая композиция «Буратино»: Ритмическое упражнение «Капли», см.приложение. Игровойстретчинг см. приложение. Танец парный «Птичка польку танцевала» Танец «Шу-ва-ва» Подвижная игра «Ищи», «Не выпустим», «Ловишки с ленточкой»	2	-	2	наблюдение
	143-144. Ритмическая композиция «Буратино»: Ритмическое упражнение «Капли», см.приложение. Игровойстретчинг см. приложение. Танец парный «Птичка польку танцевала» Танец «Шу-ва-ва» Подвижная игра «Ищи», «Не выпустим», «Ловишки с ленточкой»	2	-	2	игра