

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего МБДОУ

«Детский сад № 22 «Радуга»

ст. Лысогорской»

Е.В. Караева
от 20.09.2024 № 151-ОД



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ИГРОВАЯ РИТМИКА» ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ

**МБДОУ «Детский сад № 22 «Радуга»
ст. Лысогорской» на 2024 – 2025 учебный год**

СОДЕРЖАНИЕ

	Паспорт программы
	Введение
Раздел I	Целевой раздел
1.	Пояснительная записка
1.1.	Цели и задачи реализации программы
1.2.	Принципы и подходы к реализации программы
1.3	Особенности физического развития детей дошкольного возраста
2.	Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками программы
Раздел II	Содержательный раздел
1.	Описание образовательной деятельности
2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы
3.	Учебно – тематическое планирование
3.1.	Учебно – тематический план для воспитанников среднего дошкольного возраста (4 – 5 лет)
3.2	Учебно – тематический план для воспитанников старшего дошкольного возраста (5 – 6 лет)
4.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников
Раздел III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ
1.	Моделирование воспитательно-образовательного процесса
1.1.	Организация режима пребывания детей
2.	Материально-техническое обеспечение Программы
3.	Методическое обеспечение Программы

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Рабочая Программа «Игровая ритмика» по физическому воспитанию для воспитанников дошкольного возраста (средний, старший возраст)
Основание для разработки программы	- Закон РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - Приказ МО и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» ФГОС дошкольного образования (приказ МО и науки РФ от 17. 10. 2013 г. № 1155) - СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. №28; (далее – СанПиН). - Устав МБДОУ «Детский сад №22 «Радуга» ст. Лысогорская» - Обучение и воспитание детей в учреждении в соответствии с образовательной программой дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 22 «Радуга» станции Лысогорской»
Разработчики программы	Березняк Людмила Николаевна – инструктор по физической культуре
Название организации	МБДОУ «Детский сад №22 «Радуга» ст. Лысогорская»
Цель образовательной программы	Создание условий для развития двигательной, функциональной и познавательной активности детей дошкольного возраста через использование сюжетно-ролевой ритмической гимнастики.
Задачи	Образовательные: - развивать познавательный интерес к физическим упражнениям; - обучать элементарным знаниям: технике выполнения движений, правилам гигиены, сохранения и укрепления здоровья; - учить различать основные направления музыкального искусства (классическая, народная музыка, музыка современных ритмов); - активизировать, в процессе разучивания движений, эмоциональное восприятие музыки, ее настроение, характер, художественный образ.

	Развивающие: - развивать физические качества (выносливость, координацию, силу, быстроту, гибкость); - развивать музыкальный слух и чувства ритма; - развивать умения ориентироваться в пространстве; - развивать творческий потенциал детей; - развивать психические процессы: память, внимание, восприятие, воображение, мышление на основе усложнения заданий; - совершенствовать умение выражать различные эмоции в мимике и пантомимике – радость, грусть, страх, тревога и т.д., разнообразные по характеру настроения. - развивать личные качества детей (самостоятельность, ответственность, активность и т.д.). Воспитательные: - воспитывать желание учиться управлять своим телом под музыку; - воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности; - совершенствовать дисциплинированность, выдержку, творческую активность, инициативу, самостоятельность.
Сроки реализации программы	2 года
Управление программой	- Корректировка программы осуществляется педагогическим советом ДОУ. - Управление реализацией программы осуществляется заведующим ДОУ и старшим воспитателем.
Ожидаемый результат	- Достижение промежуточных и итоговых результатов освоения детьми содержания Программы «Игровая ритмика». - Положительная динамика показателей физического здоровья воспитанников. - Удовлетворенность родителей образовательной деятельностью.

Введение

В настоящее время в системе дошкольного образования произошли изменения, требующие пересмотра и обновления многих аспектов. В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дошкольное образование стало первым уровнем в образовательной системе; расширяются возможности получения дошкольного образования в разных формах его организации.

В связи с изменениями нормативной базы возникает необходимость пересмотра и обновления в организации и содержании работы дошкольных образовательных организаций. В соответствии со ст.12 п.6. Закона Российской Федерации «Об образовании» образовательные программы дошкольного образования разрабатываются и утверждаются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и с учетом соответствующих примерных образовательных программ дошкольного образования.

Таким образом, Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования определяет требования к структуре и содержанию образовательной программы дошкольного образования и дает возможность на местах разрабатывать и внедрять авторские рабочие Программы. На основании вышеизложенного разработана Программа «Игровая ритмика», по физическому воспитанию, которая направлена на развитие гармоничной личности ребенка. Программа составлена на основе Программы по физическому воспитанию дошкольников Н.А.Фоминой «Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика», Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина «СА-ФИ-ДАНСЕ» реализуется в вариативной части основной образовательной Программы МБДОУ «Детский сад №22 «Радуга» ст. Лысогорская» образовательной области «физическое развитие»

Структура образовательной программы состоит из трех разделов: целевого, содержательного и организационного.

Целевой раздел открывает пояснительная записка, в которой прописаны цели, задачи, основные принципы дошкольного образования, целевые ориентиры освоения программы.

Содержательный раздел включает в себя описание деятельности, в виде примерного планирования совместной образовательной деятельности в образовательной области «физическое развитие».

Организационный раздел представлен описанием материально – технического обеспечения.

Программа «Игровая ритмика», разработана в соответствии с нормами нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. №28; (далее – СанПиН);

- Приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

Кардинальные изменения в жизни страны, произошедшие в последнее десятилетие, потребовали серьезных реформ в деятельности образовательных учреждений, в том числе для детей дошкольного возраста.

Именно в период дошкольного детства происходят важные процессы становления личности ребенка, формирование его способностей, стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, навыков здорового образа жизни и на основе - создание прочного фундамента здоровья.

Однако сегодня привычными стали тревожные данные о системном ухудшении состояния здоровья, снижение уровня физической и двигательной подготовленности детей дошкольного возраста.

Сложившаяся ситуация вызывает особую потребность в совершенствовании процесса физического воспитания детей дошкольного возраста, которое позволит уменьшить указанные негативные тенденции.

Одним из путей решения проблемы является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников известных физкультурно – оздоровительных методик и технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей.

В настоящее время ведущим элементом современной государственной системы физического воспитания является гимнастика. Ее средства и методы находят свое применение во всех звеньях физкультурного образования, в том числе и дошкольного. Первое место среди них по праву принадлежит игровой ритмической гимнастике.

Основу ритмической гимнастики составляют физические и танцевальные упражнения различной направленности, выполняемые в согласовании и взаимосвязи с музыкой, передавая ее ритм, характер с помощью движений. Ритмическая гимнастика в своем роде уникальна. Она базируется на огромном арсенале движений. Упражнения ее направлены на работу, а, следовательно, на развитие всех мышц и суставов. Ритмические упражнения помогают ребёнку научиться владеть своим телом, координировать движения. Наряду с этим ритмическая му-

зыка, танцевальные движения создают положительные эмоции, снижают психологическое утомление, повышая работоспособность организма, стимулируя у ребенка желание, заниматься физическими упражнениями.

За основу Программы «Игровая ритмика» взяты программы Н.А. Фоминой по сюжетно – ролевой ритмической гимнастике «В музыкальном мире сказок», Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина «СА-ФИ-ДАНСЕ» в которых предусмотрено использование музыкально – ритмических комплексов, как основных занятий по физической культуре.

Новизна программы «Игровая ритмика», определяется несколькими обстоятельствами:

- необходимость создания этой программы вызвана, с одной стороны, введением ФГОС ДО и ФОП ДО, что дает возможность на местах разрабатывать и внедрять авторские рабочие Программы, и, с другой стороны, популярностью ритмической гимнастики, как возможности музыкально – ритмического воспитания в области дошкольной педагогики;
- новизна содержания в модификации программы в соответствии с ФГОС ДО и ФОП ДО и включение в музыкально – ритмические комплексы основных видов движений с учетом планирования по образовательной области «Физическое развитие»;
- новизна в применении, как вариативная часть программы Обучение и воспитание детей в учреждении в соответствии с образовательной программой дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 22 «Радуга» станицы Лысогорской» образовательной области «Физическое развитие».
- преимущество в дополнении комплексами на основе современных музыкальных произведений и детских мультфильмов, в увеличении количества и разнообразия музыкально – ритмических комплексов в год с трех до шести (второй год обучения)
- реализация программы осуществляется через непосредственно образовательную деятельность по физической культуре, утреннюю зарядку на основе сюжетно - ролевой ритмической гимнастики, совместную деятельность (игровую, театрализованную), совместную деятельность со взрослыми (праздники, развлечения).

1.1. Цель и задачи реализации Программы

Цель: Создание условий для развития двигательной, функциональной и познавательной активности детей дошкольного возраста через использование сюжетно-ролевой ритмической гимнастики.

Задачи:

Образовательные:

- развивать познавательный интерес к физическим упражнениям;

- обучать элементарным знаниям: технике выполнения движений, правилам гигиены, сохранения и укрепления здоровья;
- учить различать основные направления музыкального искусства (классическая, народная музыка, музыка современных ритмов);
- активизировать, в процессе разучивания движений, эмоциональное восприятие музыки, ее настроение, характер, художественный образ.

Развивающие:

- развивать физические качества (выносливость, координацию, силу, быстроту, гибкость);
- развивать музыкальный слух и чувства ритма;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать творческий потенциал детей;
- развивать психические процессы: память, внимание, восприятие, воображение, мышление на основе усложнения заданий;
- совершенствовать умение выражать различные эмоции в мимике и пантомимике – радость, грусть, страх, тревога и т.д., разнообразные по характеру настроения.
- развивать личные качества детей (самостоятельность, ответственность, активность и т.д.).

Воспитательные:

- воспитывать желание учиться управлять своим телом под музыку;
- воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности;
- совершенствовать дисциплинированность, выдержку, творческую активность, инициативу, самостоятельность.

1.2. Принципы и подходы к формированию программы

Концептуальной основой деятельности детского сада «Буратино», является обеспечение непрерывного, адекватного развития детей на фоне физического, психического и социального комфорта и создание предпосылок для успешной подготовки детей к школе. Поэтому актуальным для нас является целесообразный выбор включения ритмических движений в занятия по физической культуре.

В этом нам помогают следующие принципы организации деятельности:

1. **Принцип научности** - подкрепление всех мероприятий, направленных на физическое развитие, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
2. **Принцип результативности и гарантированности** - реализация прав детей на получение помощи и поддержки, гарантия положительного результата.
3. **Принцип осознанности и активности** - воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм, понимания оздоровительного воздействия физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Ознакомление с пространственной терминологией.

4. **Принцип систематичности и последовательности** - систематическое проявление во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности.
5. **Принцип повторения** двигательных навыков является одним из важнейших. Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.
6. **Принцип наглядности** - предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении.
7. **Принцип доступности и индивидуализации** - определяя меру доступного, педагоги учитывают индивидуальные возможности ребенка и объективные трудности, возникающие при выполнении определенного упражнения. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка.
8. **Принцип непрерывности** - выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени.

1.3 Особенности физического развития детей дошкольного возраста.

В дошкольном возрасте закладываются основы гармоничного развития личности, ее физические совершенства - основы здоровья, долголетия, формируется много двигательных навыков, развиваются физические качества (ловкость, скорость, сила и др.). Своевременное и успешное формирование двигательной функции человека, особенно в дошкольный период жизни, имеет первостепенное значение для полноценного физического развития.

Правильным физическое развитие - физиологический и педагогический процесс, направленный на достижение физического совершенства, укрепления здоровья, подготовку подрастающего поколения к взрослой жизни и труда. В процессе физического воспитания создаются положительные условия для успешного усвоения детьми устойчивых навыков поведения. Связь физического воспитания с умственным предполагает сообщение детям определенных знаний по физической культуре, в частности правил подвижных игр, рациональных способов выполнения движений.

Во время выполнения физических упражнений совершенствуются функции анализаторов: зрительного, слухового, двигательного. Четкими становятся оценки пространства, у детей развивается чувство ритма, повышается точность и четкость движений и др. Все это создает необходимые предпосылки для лучшего

восприятия окружающей среды и в определенной степени влияет на эстетическое развитие.

Для привития детям эмоциональных вкусов в процессе физического воспитания большое значение имеет соблюдение надлежащих гигиенических условий на занятиях, хорошая физкультурная форма, яркое художественное оформление физкультурного инвентаря (мячей, флажков, обручей и т.п.).

На воспитание эстетических чувств в значительной мере влияет музыка, сопровождающая занятия и гимнастику. Она способствует ритмичному и координированному выполнению движений, задает темп упражнений, помогает выполнить их отчетливее. Все это улучшает настроение детей, вызывает у них общее эмоциональный подъем.

2. Планируемые результаты как ориентиры освоения программы

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования по образовательной области «физическое развитие», которые представляют собой характеристики физических качеств и возможных достижений ребенка.

Целевые ориентиры дошкольного образования определяются независимо от форм реализации Программы, а также от ее характера, особенностей развития детей и Учреждения, реализующего Программу.

Целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. Настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста физических качеств, накопление двигательного опыта (освоение основными движениями), динамику этих показателей на этапе завершения ими дошкольного образования.

Средний дошкольный возраст (4 – 5 лет)

- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижений хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
- Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменять физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.
- С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающего здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему: задает вопросы, делает выводы.

Старший дошкольный возраст (5 - 6 лет)

- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
- В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
- Имеет начальное представление о некоторых видах спорта.
- Имеет представление о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

1. Описание образовательной деятельности

Программа «Игровая ритмика» составлена на основе Программы по физическому воспитанию дошкольников Н.А.Фоминой «Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика», Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина «СА-ФИ-ДАНСЕ» реализуется в вариативной части основной образовательной Программы МБДОУ «Детский сад №22 «Радуга» ст. Лысогорская» образовательной области «физическое развитие».

Программа рассчитана на два года обучения и проходит через музыкально - ритмические движения. Это дает возможность более глубоко познакомить с техникой выполнения различных движений и отработать их практически.

По программе сюжетно - ролевая ритмическая гимнастика занимаются дети в возрасте от 4-5 (первый год обучения), 5-6 лет (второй год обучения). Для каждой возрастной группы дошкольников предлагаются преемственные базовые сюжетно – ролевые комплексы (мини – программы) ритмической гимнастики, на основе которых планируются физкультурные занятия.

Главными компонентами сюжетно - ролевой ритмической гимнастики являются движение, музыка, игра и сюжет.

Компонент **Движение** направлен в основном на развитие физических качеств, координационных способностей и функциональных возможностей организма ребенка. Для этого используются:

- основные виды движений (ходьба, бег, равновесие, прыжки);
- упражнения основной гимнастики (ОРУ, строевые);
- мимические упражнения и жесты;
- элементы пальчиковой гимнастики.

Музыка создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, передать выразительно ее характер. В качестве музыкального оформления используются фонограммы музыкальных сказок: русских народных и зарубежных.

Игра является основной формой познавательной деятельности детей дошкольного возраста, которая активизирует мыслительные процессы и двигательные возможности ребенка, а также создает положительный эмоциональный фон занятий. **Сюжет** сказок способствует развитию выразительности движений, жестов и мимики.

Разработанные комплексы ритмической гимнастики на основе сюжетно-ролевых игр, отражая идеи гуманизации педагогического процесса и лично ориентированной педагогики, позволяют через игровую деятельность в сочетании с музыкой и разнообразными движениями решать задачи обучения и воспитания.

Физкультурные занятия сюжетно – ролевой ритмической гимнастикой отвечают общепедагогическим принципам, реализующим единство обучения, воспитания и развития в процессе выполнения физических упражнений, что соответствует заложенной в них изначально главной идеи – разностороннего развития детей средствами движений.

Структура занятий соответствует методике физического воспитания и состоит из вводной (подготовительной), основной и заключительной частей.

Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребенка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки, танцевальные движения. Затем следуют общеразвивающие упражнения.

В начале основной части следует серия упражнений различного характера: поднимание рук вверх, в стороны, упражнения для мышц шеи. Далее упражнения – нагрузочные. Детям предлагают упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Упражнения проходят в быстром темпе. Затем следует партерная серия из исходных положений лежа и сидя. Упражнения предназначены для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Выполняются в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии. Заканчивается основная часть танцевально – беговой серией упражнений, которые проходят в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим.

Комплекс (мини - программа) включает серии упражнений:

- на преодоление препятствий (лазание, ходьба по гимнастической скамейке и т.д.);
- беговые и прыжковые серии;
- упражнения с предметами (броски, отбивы мяча, прыжки через скакалку, вращение обруча и т.д.)

Паузы отдыха заполняются различными дыхательными упражнениями, отражающими содержание сюжетно - ролевой игры.

Завершается занятие ритмической гимнастикой подвижной сюжетно – ролевой игрой и упражнениями на расслабление. Цель которых обеспечить максималь-

ный отдых детей в короткий промежуток времени. Это упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа (различные плавные движения руками и ногами).

Программное обучение основным комплексам (мини - программам) упражнений происходит поэтапно.

На I этапе дети выполняют упражнения под непосредственным руководством педагога, а на последнем этапе обучения – самостоятельно. Это позволяет им проявлять инициативу, творчество и умения, а педагогу – оценивать способности воспитанников.

Этапы	1 год обучения	2 год обучения	содержание
I этап	4 занятия	2 занятия	изучение движений и последовательное выполнение упражнений
II этап	4 занятия	2 занятия	закрепление
III этап	4 занятия	2 занятия	совершенствование

На освоение каждого программного комплекса планировалось 12 занятий – первый год обучения, 6 занятий второй год обучения. Комплексы (мини – программы) составлены в порядке их усложнения и в соответствии с возрастной группой детей.

Кульминацией изучения каждого комплекса программы является физкультурный праздник в форме музыкально-театрализованного представления для родителей.

В сценарии праздника используются базовые движения музыкальных композиций, а также игры – эстафеты, отражающие содержание сказки.

2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Методы обучения	Приемы как части метода, дополняющие и конкретизирующие его
Наглядные	Наглядно-зрительные приемы: - показ физических упражнений; - использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии); - имитация (подражание); - зрительные ориентиры (предметы, разметка поля). Наглядно-слуховые приемы: - музыка, песни. Тактильно-мышечные приемы: - непосредственная помощь педагога.
Словесные	Объяснения;

	пояснения; указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ; беседа; словесная инструкция.
Практические	Повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме

Реализация программы осуществляется через непосредственно образовательную деятельность по физической культуре, утреннюю зарядку на основе сюжетно-ролевой гимнастики, самостоятельную деятельность (театрализованная, игровая) совместную деятельность со взрослыми (праздники, развлечения).

Утренняя зарядка проводится по графику инструктором физической культуры с детьми средней группы и подготовительной (смешанной) групп в утреннее время в форме игрового характера с использованием элементов сюжетно-ролевой ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов.

3.

Тематическое планирование

3.1. Учебно-тематический план занятий для воспитанников среднего возраста (4 - 5 лет)

№ п/п	Сроки	Тема	Количество занятий/часов
1	сентябрь-ноябрь	Музыкально-ритмический комплекс «Три поросенка» - Композиция 1 «Наф-Наф, Ниф-Ниф, Нуф-Нуф» - Композиция 2 «Ниф-Ниф и Нуф-Нуф веселятся» - Композиция 3 «Поросята строят домики» - Композиция 4 «Ниф-Ниф и серый волк» - Композиция 5 «Серый волк и Нуф-Нуф» - Композиция 6 «Стойкий домик Наф-Нафа» Музыкально-ритмический комплекс	12 занятий
2	декабрь - февраль	«Волк и семеро козлят на новый лад» - Композиция 1 «Песенка козлят» - Композиция 2 «Предостережение мамы козы» - Композиция 3 «Козлята остались одни» - Композиция 4 «Волк стучится к козлятам» - Композиция 5 «Волк бежит к Пете-кузнецу» - Композиция 6 «Петя учит волка петь» - Композиция 7 «Волк поет голосом мамы» - Композиция 8 «Прощальная песенка козлят» - Композиция 9 «Мама ищет козлят»	12 занятий

		- Композиция 10 «Финал»	
3	Март - май	Музыкально-ритмический комплекс «Ребята давайте жить дружно» - Композиция 1 «В доме 8/16» - Композиция 2 «На крутом берегу» - Композиция 3 «Кручу, кручу» - Композиция 4 «Снова стало небо голубым» - Композиция 5 «Хвост за хвост» - Композиция 6 «Если добрый ты» - Композиция 7 «Неприятность эту мы переживем»	12 занятий
Итого:			36 занятий

Условные обозначения:

И – изучение

З – закрепление

У – уточнение

С – совершенствование

К – контроль

Музыкально-ритмический комплекс №1

«Три поросенка»

Распределение двигательного материала с 1-го по 4-е занятие на первом этапе изучения базового комплекса упражнений

Содержание упражнений	Занятие №			
	1	2	3	4
Композиция 1 «Наф-Наф, Ниф-Ниф и Нуф-Нуф»				
Построение в круг	И	И	И	З
Ходьба по кругу взявшись за руки со сме- ной направления	И	И	И	З
Ходьба на носках	И	И	И	З
Ходьба на пятках	И	И	И	З
Ходьба в полуприседы	И	И	И	З
	И	И	И	З
Композиция 2 «Ниф-Ниф и Нуф-Нуф веселятся»				
Ходьба и бег между двумя линиями (ш.– 15 см, д. – 3м)	И	И	И	З
-Ползание на четвереньках под дугой	И	И	И	З
-Подлезание под шнур (в. -50 см), не каса- ясь руками пола	И	И	И	З
Ходьба по рельефной доске	И	И	И	З
Композиция 3 «Поросята строят домики»				
Дети строят домики	И	И	И	З
Пружинящие полуприседы с одновремен- ными хлопками				
Полуприседы с «вертушкой»	И	И	И	З
Полуприседы, ладонями описывая круги	И	И	И	З

наружу и вовнутрь				
Наклон туловища вперед, одновременно одной ладонью выполняя круги перед лицом	И	И	И	3
Повороты бедер влево-вправо, руки упираются на колени	И	И	И	3
Выставление ноги вперед на пятку (поочередно)	И	И	И	3
Наклоны в стороны	И	И	И	3
Прыжки на двух ногах на месте				
	И	И	И	3
Композиция 4. «Ниф-Ниф и серый волк»				
Бег по кругу	И	И	И	3
Дыхательная гимнастика Вдох носом выдох ртом	И	И	И	3
Бег по кругу	И	И	И	3
Композиция 5. «Серый волк и Нуф-Нуф»				
Пружинящие полуприседы с одновременными хлопками	И	И	И	3
Полуприседы с «вертушкой»	И	И	И	И
Полуприседы, ладонями описывая круги наружу и вовнутрь	И	И	И	И
Бег по кругу	И	И	И	3
Дыхательная гимнастика	И	И	И	3
Композиция 6. «Стойкий домик Наф-Нафа»				
Повороты бедер влево-вправо, руки упираются на колени	И	И	И	3
Выставление ноги вперед на пятку (поочередно)	И	И	И	3
Наклоны в стороны	И	И	И	3
Прыжки на двух ногах на месте	И	И	И	3
Пружинящие полуприседы одновременно с хлопками	И	И	И	3
Подвижная игра				
«Поросята танцуют»	+			
«Соньшко и дождик»		+		
«Волк и поросята»			+	
«Ловкие поросята»				+

**Музыкально-ритмический комплекс №1
«Три поросенка»**

Распределение двигательного материала с 5-го по 8-е занятие на втором этапе изучения базового комплекса упражнений

Содержание упражнений	Занятие №			
	5	6	7	8

Композиция 1 «Наф-Наф, Ниф-Ниф и Нуф-Нуф»				
Построение в круг	У	У	3	3
Ходьба по кругу взявшись за руки со сме- ной направления	У	У	3	3
Ходьба на носках	У	У	3	3
Ходьба на пятках	У	У	3	3
Ходьба в полуприседы	У	У	3	3
Композиция 2 «Ниф-Ниф и Нуф-Нуф веселятся»				
-Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, руки в стороны, встать и пройти до конца скамейки, не спрыгивая	У	У	3	3
-Ползание на четвереньках под дугой	У	У	3	3
-Подлезание под дугами (в. - 50 см), не ка- саясь руками пола	У	У	3	3
-Ходьба и прыжки на двух ногах через 6 брусков	У	У	3	3
Композиция 3 «Поросята строят домики»				
Дети строят домики	У	У	3	3
Пружинящие полуприседы с одновремен- ными хлопками	У	У	3	3
Полуприседы с «вертушкой»	У	У	3	3
Полуприседы, ладонями описывая круги наружу и вовнутрь	У	У	3	3
Наклон туловища вперед, одновременно одной ладонью выполняя круги перед ли- цом	У	У	3	3
Повороты бедер влево-вправо, руки упи- раются на колени	У	У	3	3
Выставление ноги вперед на пятку (пооче- редно)	У	У	3	3
Наклоны в стороны	У	У	3	3
Прыжки на двух ногах на месте	У	У	3	3
	У	У	3	3
Композиция 4. «Ниф-Ниф и серый волк»				
Бег по кругу	У	У	3	3
Дыхательная гимнастика	У	У	3	3
Вдох носом выдох ртом	У	У	3	3
Бег по кругу	У	У	3	3
Композиция 5. «Серый волк и Нуф-Нуф»				
Пружинящие полуприседы с одновремен- ными хлопками	У	У	3	3
Полуприседы с «вертушкой»	У	У	3	3
Полуприседы, ладонями описывая круги наружу и вовнутрь	У	У	3	3
Бег по кругу	У	У	3	3
Дыхательная гимнастика	У	У	3	3
Композиция 6. «Стойкий домик Наф-Нафа»				

Повороты бедер влево-вправо, руки упираются на колени	У	У	3	3
Выставление ноги вперед на пятку (поочередно)	У	У	3	3
Наклоны в стороны	У	У	3	3
Прыжки на двух ногах на месте	У	У	3	3
Пружинящие полуприседы одновременно с хлопками	У	У	3	3
Подвижная игра				
«Лиса в курятнике»	+			
«Поросята танцуют»		+		
«Ловишки»			+	
«Ловкие поросята»				+

Музыкально-ритмический комплекс №1
«Три поросенка»

Распределение двигательного материала с 9-го по 12-е занятие на третьем этапе изучения базового комплекса упражнений

Содержание упражнений	Занятие №			
	9	10	11	12
Композиция 1 «Наф-Наф, Ниф-Ниф и Нуф-Нуф»				
Построение в круг	С	С	С	К
Ходьба по кругу взявшись за руки со сме- ной направления	С	С	С	К
Ходьба на носках	С	С	С	К
Ходьба на пятках	С	С	С	К
Ходьба в полуприседы	С	С	С	К
Композиция 2 «Ниф-Ниф и Нуф-Нуф веселятся»				
-Ходьба по гимнастической скамейке, с пе- решагиванием через кубики	С	С	С	К
-Ползание на четвереньках по скамейке	С	С	С	К
-Подлезание под дугами (в. -50 см), не ка- саясь руками пола	С	С	С	К
-Ходьба и прыжки на двух ногах через 6 брусьев	С	С	С	К
Композиция 3 «Поросята строят домики»				
Дети строят домики	С	С	С	К
Пружинящие полуприседы с одновремен- ными хлопками				
Полуприседы с «вертушкой»	С	С	С	К
Полуприседы, ладонями описывая круги наружу и вовнутрь	С	С	С	К
Наклон туловища вперед, одновременно одной ладонью выполняя круги перед ли-	С	С	С	К

цом				
Повороты бедер влево-вправо, руки упираются на колени	С	С	С	К
Выставление ноги вперед на пятку (поочередно)	С	С	С	К
Наклоны в стороны	С	С	С	К
Прыжки на двух ногах на месте	С	С	С	К
Композиция 4. «Ниф-Ниф и серый волк»				
Бег по кругу	С	С	С	К
Дыхательная гимнастика Вдох носом выдох ртом	С	С	С	К
Бег по кругу	С	С	С	К
Композиция 5. «Серый волк и Нуф-Нуф»				
Пружинящие полуприседы с одновременными хлопками	С	С	С	К
Полуприседы с «вертушкой»	С	С	С	К
Полуприседы, ладонями описывая круги наружу и вовнутрь	С	С	С	К
Бег по кругу	С	С	С	К
Дыхательная гимнастика	С	С	С	К
Композиция 6. «Стойкий домик Наф-Нафа»				
Повороты бедер влево-вправо, руки упираются на колени	С	С	С	К
Выставление ноги вперед на пятку (поочередно)	С	С	С	К
Наклоны в стороны	С	С	С	К
Прыжки на двух ногах на месте	С	С	С	К
Пружинящие полуприседы одновременно с хлопками	С	С	С	К
Подвижная игра				
«Волк и поросята»	+			
«Поросята танцуют»		+		
«Ловишки»			+	
«Ловкие поросята»				+

**Музыкально-ритмический комплекс №2
«Волк и семеро козлят на новый лад»**

Распределение двигательного материала с 1-го по 4-е занятие на первом этапе изучения базового комплекса упражнений

Содержание упражнений	Занятие №			
	1	2	3	4
Композиция 1 «Песенка козлят»				
Построение в круг	И	И	И	3
Наклон до касания рукой пола	И	И	И	3
Пружинящие полуприседы с одновремен-	И	И	И	3

ными хлопками				
Полуприседы руки на голове (рожки)	И	И	И	3
Движение бедрами вправо-влево	И	И	И	3
Выставление ноги вперед на пятку, руками выполнять «фонарики»	И	И	И	3
Композиция 2 «Предостережение мамы-козы»				
Композиция 2	И	И	И	3
Полуприседы в сочетании с работой рук				
Наклоны головы вправо-влево	И	И	И	3
Наклоны туловища в стороны	И	И	И	3
Глубокий присед с движением рук				
Танцевальное движение типа «твист»	И	И	И	3
Повторить композицию 2	И	И	И	3
Махи руками над головой	И	И	И	3
Композиция 3 «Козлята остались одни дома»				
-Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	И	И	И	3
-Ритмичные отбивы и ловля мяча	И	И	И	3
-Вращения мяча перед грудью	И	И	И	3
-Прыжки – подпрыгивание на месте на двух ногах, мяч в руках	И	И	И	3
Композиция 4. «Волк стучится к козлятам»				
Пружинящие полуприседы, выпрямляя руки вперед поочередно	И	И	И	3
Присед и подъем с движением «твист»	И	И	И	3
Махи руками в сочетании с наклонами туловища	И	И	И	3
Шаги на месте с высоким подъемом бедра	И	И	И	3
Присед и подъем с движением «твист»	И	И	И	3
Махи руками в сочетании с приседом	И	И	И	3
Композиция 5. «Волк бежит к Пете-Кузнецу»				
Бег по кругу в среднем темпе	И	И	И	3
Бег вокруг фишек	И	И	И	И
Перестроение в два малых круга	И	И	И	И
Композиция 6. «Петя учит волка петь»				
Дыхательные упражнения с обручем в руках	И	И	И	3
Композиция 7. «Волк поет голосом мамы»				
Прогибы и сгибания позвоночника в упоре на четвереньках	И	И	И	3
Прыжки на месте с остановкой в полуприседе	И	И	И	3
Композиция 8. «Прощальная песенка козлят»				
Пружинящие полуприседы с одновременными хлопками	И	И	И	3
Полуприседы руки на голове (рожки)	И	И	И	3
Движение бедрами вправо-влево	И	И	И	3

Выставление ноги вперед на пятку, руками выполнять «фонарики»	И	И	И	3
Композиция 9. «Мама ищет козлят»				
Сидя, пружинящие наклоны вперед, руками достать носочки, наклоны в стороны	И	И	И	3
Сидя, руки в упоре сзади, прогнуться, обхватить руками колени	И	И	И	3
Упор на предплечье сзади «велосипед»	И	И	И	3
Сед «по-турецки» покачивание в стороны	И	И	И	3
Композиция 10. «Финал»				
Пружинящие полуприседы, выпрямляя руки вперед поочередно	И	И	И	3
Присед и подъем с движением «твист»	И	И	И	3
Махи руками в сочетании с наклонами туловища	И	И	И	3
Шаги на месте с высоким подъемом бедра	И	И	И	3
Присед и подъем с движением «твист»	И	И	И	3
Маши руками в сочетании с приседом	И	И	И	3
Подвижная игра				
«Волк и козлята»	+			
«Веселые козлята»		+		
«Догони меня»			+	
«Кто быстрее»				+

Музыкально-ритмический комплекс №2
«Волк и семеро козлят на новый лад»

Распределение двигательного материала с 5-го по 8-е занятие на втором этапе изучения базового комплекса упражнений

Содержание упражнений	Занятие №			
	5	6	7	8
Композиция 1 «Песенка козлят»				
Построение в круг	3	3	У	У
Наклон до касания рукой пола	3	3	У	У
Пружинящие полуприседы с одновременными хлопками	3	3	У	У
Полуприседы руки на голове (рожки)	3	3	У	У
Движение бедрами вправо-влево	3	3	У	У
Выставление ноги вперед на пятку, руками выполнять «фонарики»	3	3	У	У
Композиция 2 «Предостережение мамы-козы»				
Композиция 2	3	3	У	У
Полуприседы в сочетании с работой рук				
Наклоны головы вправо-влево	3	3	У	У
Наклоны туловища в стороны	3	3	У	У
Глубокий присед с движением рук	3	3	У	У
Танцевальное движение типа «твист»	3	3	У	У

Повторить композицию 2	3	3	У	У
Махи руками над головой	3	3	У	У
Композиция 3 «Козлята остались одни дома»				
-Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	3	3	У	У
-Ритмичные отбивы и ловля мяча	3	3	У	У
-Вращения мяча перед грудью	3	3	У	У
-Прыжки – подпрыгивание на месте на двух ногах, мяч в руках	3	3	У	У
Композиция 4. «Волк стучится к козлятам»				
Пружинящие полуприседы, выпрямляя руки вперед поочередно	3	3	У	У
Присед и подъем с движением «твист»	3	3	У	У
Махи руками в сочетании с наклонами туловища	3	3	У	У
Шаги на месте с высоким подъемом бедра	3	3	У	У
Присед и подъем с движением «твист»	3	3	У	У
Махи руками в сочетании с приседом	3	3	У	У
Композиция 5. «Волк бежит к Пете-Кузнецу»				
Бег по кругу в среднем темпе	3	3	У	У
Бег вокруг фишек	3	3	У	У
Перестроение в два малых круга	3	3	У	У
Композиция 6. «Петя учит волка петь»				
Дыхательные упражнения с обручем в руках				
Композиция 7. «Волк поет голосом мамы»				
Прогибы и сгибания позвоночника в упоре на четвереньках	3	3	У	У
Прыжки на месте с остановкой в полуприседе	3	3	У	У
Композиция 8. «Прощальная песенка козлят»				
Пружинящие полуприседы с одновременными хлопками	3	3	У	У
Полуприседы руки на голове (рожки)	3	3	У	У
Движение бедрами вправо-влево	3	3	У	У
Выставление ноги вперед на пятку, руками выполнять «фонарики»	3	3	У	У
Композиция 9. «Мама ищет козлят»				
Сидя, пружинящие наклоны вперед, руками достать носочки, наклоны в стороны	3	3	У	У
Сидя, руки в упоре сзади, прогнуться, обхватить руками колени	3	3	У	У
Упор на предплечье сзади «велосипед»	3	3	У	У
Сед «по-турецки» покачивание в стороны	3	3	У	У
Композиция 10. «Финал»				
Пружинящие полуприседы, выпрямляя руки вперед поочередно	3	3	У	У

Присед и подъем с движением «твист»	3	3	У	У
Махи руками в сочетании с наклонами туловища	3	3	У	У
Шаги на месте с высоким подъемом бедра	3	3	У	У
Присед и подъем с движением «твист»	3	3	У	У
Махи руками в сочетании с приседом	3	3	У	У
Подвижная игра				
«Волк и козлята»	+			
«Веселые козлята»		+		
«Догони меня»			+	
«Кто быстрее»				+

Музыкально-ритмический комплекс №2

«Волк и семеро козлят на новый лад»

Распределение двигательного материала с 9-го по 12-е занятие на третьем этапе изучения базового комплекса упражнений

Содержание упражнений	Занятие №			
	9	10	11	12
Композиция 1 «Песенка козлят»				
Построение в круг	С	С	С	К
Наклон до касания рукой пола	С	С	С	К
Пружинящие полуприседы с одновременными хлопками	С	С	С	К
Полуприседы руки на голове (рожки)	С	С	С	К
Движение бедрами вправо-влево	С	С	С	К
Выставление ноги вперед на пятку, руками выполнять «фонарики»	С	С	С	К
Композиция 2 «Предостережение мамы-козы»				
Композиция 2	С	С	С	К
Полуприседы в сочетании с работой рук	С	С	С	К
Наклоны головы вправо-влево	С	С	С	К
Наклоны туловища в стороны	С	С	С	К
Глубокий присед с движением рук	С	С	С	К
Танцевальное движение типа «твист»	С	С	С	К
Повторить композицию 2	С	С	С	К
Махи руками над головой	С	С	С	К
Композиция 3 «Козлята остались одни дома»				
-Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	С	С	С	К
-Ритмичные отбивы и ловля мяча	С	С	С	К
-Вращения мяча перед грудью	С	С	С	К
-Прыжки – подпрыгивание на месте на двух ногах, мяч в руках	С	С	С	К
Композиция 4. «Волк стучится к козлятам»				
Пружинящие полуприседы, выпрямляя ру-	С	С	С	К

ки вперед поочередно				
Присед и подъем с движением «твист»	С	С	С	К
Махи руками в сочетании с наклонами туловища	С	С	С	К
Шаги на месте с высоким подъемом бедра	С	С	С	К
Присед и подъем с движением «твист»	С	С	С	К
Махи руками в сочетании с приседом	С	С	С	К
Композиция 5. «Волк бежит к Пете-Кузнецу»				
Бег по кругу в среднем темпе	С	С	С	К
Бег вокруг фишек	С	С	С	К
Перестроение в два малых круга	С	С	С	К
Композиция 6. «Петя учит волка петь»				
Дыхательные упражнения с обручем в руках				
Композиция 7. «Волк поет голосом мамы»				
Прогибы и сгибания позвоночника в упоре на четвереньках	С	С	С	К
Прыжки на месте с остановкой в полуприседе	С	С	С	К
Композиция 8. «Прощальная песенка козлят»				
Пружинящие полуприседы с одновременными хлопками	С	С	С	К
Полуприседы руки на голове (рожки)	С	С	С	К
Движение бедрами вправо-влево	С	С	С	К
Выставление ноги вперед на пятку, руками выполнять «фонарики»	С	С	С	К
Композиция 9. «Мама ищет козлят»				
Сидя, пружинящие наклоны вперед, руками достать носочки, наклоны в стороны	С	С	С	К
Сидя, руки в упоре сзади, прогнуться, обхватить руками колени	С	С	С	К
Упор на предплечье сзади «велосипед»	С	С	С	К
Сед «по-турецки» покачивание в стороны	С	С	С	К
Композиция 10. «Финал»				
Пружинящие полуприседы, выпрямляя руки вперед поочередно	С	С	С	К
Присед и подъем с движением «твист»	С	С	С	К
Махи руками в сочетании с наклонами туловища	С	С	С	К
Шаги на месте с высоким подъемом бедра	С	С	С	К
Присед и подъем с движением «твист»	С	С	С	К
Махи руками в сочетании с приседом	С	С	С	К
Подвижная игра				
«Волк и козлята»	+			
«Веселые козлята»		+		
«Догони меня»			+	
«Кто быстрее»				+

Музыкально-ритмический комплекс №3

«Ребята давайте жить дружно»

Распределение двигательного материала с 1-го по 4-е занятие на первом этапе изучения базового комплекса упражнений

Содержание упражнений	Занятие №			
	1	2	3	4
Композиция 1 «В доме 8/16»				
Построение в круг. Шаги на месте с небольшими наклонами в стороны	И	И	И	3
То-же с выпрямлением рук вперёд	И	И	И	3
Прыжки вокруг себя	И	И	И	3
4 шага вперёд, с небольшими наклонами в стороны	И	И	И	3
«Бокс»	И	И	И	3
Пружинящие шаги по кругу	И	И	И	3
Повторить 1-3	И	И	И	3
Композиция 2 «На крутом берегу»				
Полуприсед с небольшим поворотом туловища	И	И	И	3
Полуприсед в сочетании с работой рук и туловища	И	И	И	3
Волнообразное движение рук	И	И	И	3
Полуприсед с небольшим поворотом туловища	И	И	И	3
Полуприсед с выставлением ноги на пятку	И	И	И	3
Ходьба по кругу с мячом, гимнастической палкой и т. д.	И	И	И	3
Композиция 3 «Кручу-кручу»				
Сед, наклонившись вперёд положить мяч на стопы	И	И	И	3
Приподнять прямые ноги, покатить мяч и поймать его на животе	И	И	И	3
«Велосипед»	И	И	И	3
Перекаты на спине в группировке	И	И	И	3
Серия упражнения с мячом	И	И	И	3
Ходьба по кругу, складывая мячи в корзину	И	И	И	3
Композиция 4. «Снова стало небо голубым»				
Лёжа на животе «Лодочка»	И	И	И	3
«Рыбка»	И	И	И	3
«Корзинка»	И	И	И	3
«Полумостик»	И	И	И	3
«Мостик»	И	И	И	3
«Берёзка»	И	И	И	3

Композиция 5. «Хвост за хвост»				
Ходьба в сочетании с движением рук	И	И	И	З
Бег	И	И	И	И
Дыхательные упражнения	И	И	И	И
Композиция 6. «Если добрый ты»				
Полуприседы с выставлением ноги на носок	И	И	И	З
Приставной шаг вправо, влево	И	И	И	И
Приставной шаг парами	И	И	И	И
Композиция 7. «Неприятность эту мы переживем»				
Преодоление полосы препятствия				
- Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске	+			
- Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с мешочком на спине – «Проползи и не урони»	+	+	+	
- Прокатывание мячей между предметами		+	+	
- Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками, хват с боков				+
Подвижная игра				
«Кот и мыши»	+			
«Леопольд, выходи»		+		
«Догони меня»			+	
«Кто быстрее»				+

Музыкально-ритмический комплекс №3
«Ребята давайте жить дружно»

Распределение двигательного материала с 5-го по 8-е занятие на втором этапе изучения базового комплекса упражнений

Содержание упражнений	Занятие №			
	5	6	7	8
Композиция 1 «В доме 8/16»				
Построение в круг. Шаги на месте с небольшими наклонами в стороны	З	З	У	У
То-же с выпрямлением рук вперёд	З	З	У	У
Прыжки вокруг себя	З	З	У	У
4 шага вперёд, с небольшими наклонами в стороны	З	З	У	У
«Бокс»	З	З	У	У
Пружинящие шаги по кругу	З	З	У	У
Повторить 1-3	З	З	У	У
Композиция 2 «На крутом берегу»				
Полуприсед с небольшим поворотом туловища	З	З	У	У

Полуприсед в сочетании с работой рук и туловища	3	3	У	У
Волнообразное движение рук	3	3	У	У
Полуприсед с небольшим поворотом туловища	3	3	У	У
Полуприсед с выставлением ноги на пятку	3	3	У	У
Ходьба по кругу с мячом, гимнастической палкой и т. д.	3	3	У	У
Композиция 3 «Кручу-кручу»				
Сед, наклонившись вперёд положить мяч на стопы	3	3	У	У
Приподнять прямые ноги, покатить мяч и поймать его на животе	3	3	У	У
«Велосипед»	3	3	У	У
Перекаты на спине в группировке	3	3	У	У
Серия упражнения с мячом	3	3	У	У
Ходьба по кругу, складывая мячи в корзину	3	3	У	У
Композиция 4. «Снова стало небо голубым»				
Лёжа на животе «Лодочка»	3	3	У	У
«Рыбка»	3	3	У	У
«Корзинка»	3	3	У	У
«Полумостик»	3	3	У	У
«Мостик»	3	3	У	У
«Берёзка»	3	3	У	У
Композиция 5. «Хвост за хвост»				
Ходьба в сочетании с движением рук	3	3	У	У
Бег	3	3	У	У
Дыхательные упражнения	3	3	У	У
Композиция 6. «Если добрый ты»				
Полуприседы с выставлением ноги на носок	3	3	У	У
Приставной шаг вправо, влево	3	3	У	У
Приставной шаг парами	3	3	У	У
Композиция 7. «Неприятность эту мы переживем»				
Преодоление полосы препятствия				
Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке (боком) приставным шагом (руки на поясе), на середине перешагнуть через набивной мяч	+			
-Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом (руки на поясе), на середине присесть, встать и пройти дальше до конца, затем сойти		+		
-Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках			+	

Ходьба по доске, положенной на пол (на носках, руки на поясе)				+
Прыжки на двух ногах из обруча в обруч				
Подвижная игра				
«Кот и мыши»	+			
«Леопольд, выходи»		+		
«Догони меня»			+	
«Кто быстрее»				+

Музыкально-ритмический комплекс №3

«Ребята давайте жить дружно»

Распределение двигательного материала с 9-го по 12-е занятие на третьем этапе изучения базового комплекса упражнений

Содержание упражнений	Занятие №			
	9	10	11	12
Композиция 1 «В доме 8/16»				
Построение в круг. Шаги на месте с небольшими наклонами в стороны	С	С	С	К
То-же с выпрямлением рук вперёд	С	С	С	К
Прыжки вокруг себя	С	С	С	К
4 шага вперёд, с небольшими наклонами в стороны	С	С	С	К
«Бокс»	С	С	С	К
Пружинящие шаги по кругу	С	С	С	К
Повторить 1-3				
Композиция 2 «На крутом берегу»				
Полуприсед с небольшим поворотом туловища	С	С	С	К
Полуприсед в сочетании с работой рук и туловища	С	С	С	К
Волнообразное движение рук	С	С	С	К
Полуприсед с небольшим поворотом туловища	С	С	С	К
Полуприсед с выставлением ноги на пятку	С	С	С	К
Ходьба по кругу с мячом, гимнастической палкой и т. д.	С	С	С	К
Композиция 3 «Кручу-кручу»				
Сед, наклонившись вперёд положить мяч на стопы	С	С	С	К
Приподнять прямые ноги, покатить мяч и поймать его на животе	С	С	С	К
«Велосипед»	С	С	С	К
Перекаты на спине в группировке	С	С	С	К
Серия упражнения с мячом	С	С	С	К
Ходьба по кругу, складывая мячи в корзи-	С	С	С	К

ну				
Композиция 4. «Снова стало небо голубым»				
Лёжа на животе «Лодочка»	С	С	С	К
«Рыбка»	С	С	С	К
«Корзинка»	С	С	С	К
«Полумостик»	С	С	С	К
«Мостик»	С	С	С	К
«Берёзка»	С	С	С	К
Композиция 5. «Хвост за хвост»				
Ходьба в сочетании с движением рук	С	С	С	К
Бег	С	С	С	К
Дыхательные упражнения	С	С	С	К
Композиция 6. «Если добрый ты»				
Полуприседы с выставлением ноги на носок	С	С	С	К
Приставной шаг вправо, влево	С	С	С	К
Приставной шаг парами	С	С	С	К
Композиция 7. «Неприятность эту мы переживем»				
Преодоление полосы препятствия				
- И/у «Бегом по дорожке»	+			
- И/у «Перепрыгни ручеек»		+		
- И/у «Прокати – поймай»			+	
- И/у «Перепрыгни и не задень»				+
Подвижная игра				
«Кот и мыши»	+			
«Леопольд, выходи»		+		
«Догони меня»			+	
«Кто быстрее»				+

3.2 Учебно-тематический план занятий для воспитанников старшего дошкольного возраста (5 - 6 лет)

№ п/п	Сроки	Тема	Количество заня- тий/часов
1	сентябрь- ноябрь	Музыкально-ритмический комплекс «Бременские музыканты» - Композиция 1 «Песня о дружбе» - Композиция 2 «Представление» - Композиция 3 «Дуэт принцессы и Трубадура» - Композиция 4 «Песня Атаманши и разбойников» - Композиция 5 «Песня королевской охраны» - Композиция 6 «Разбойники» - Композиция 7 «Песня Трубадура» - Композиция 8 «Свадебный танец» - Композиция 9 «Песня друзей»	12 занятий
2	декабрь - февраль	Музыкально-ритмический комплекс «По следам Бременских музыкантов» - Композиция 1 «Сыщик» - Композиция 2 «Переполах во дворце» - Композиция 3 «На привале» - Композиция 4 «Погоня» - Композиция 5 «Песня Трубадура» - Композиция 6 «Дуэт короля и принцессы» - Композиция 7 «Разбойники» - Композиция 8 «Иностранцы» - Композиция 9 «Баю-баюшки-баю» - Композиция 10 «Песня друзей»	12 занятий
3	Март-май	Музыкально-ритмический комплекс «Приключения Буратино» - Композиция 1. «Песенка Буратино» - Композиция 2. «Песня Папы Карло» - Композиция 3. «Песня Пьеро» - Композиция 4. «Песня Карабаса-Барабаса» - Композиция 5. «Песня Кота Базилио и Лисы Алисы» - Композиция 6. «В стране Дураков» - Композиция 7. «Песня Дуремара» - Композиция 8. «Песня Черепахи Тортилы» - Композиция 9. «Песенка Буратино»	12 занятий
Итого: тий			36 заня-

Условные обозначения:**И** – изучение**З** – закрепление**У** – уточнение**С** – совершенствование**К** – контроль

Музыкально-ритмический комплекс «Бременские музыканты» №1
Распределение двигательного материала с 1-го по 4-е занятие на первом этапе
изучения базового комплекса упражнений

Содержание упражнений	Занятие №			
	1	2	3	4
Композиция 1 «Песня о дружбе»				
Ходьба по кругу на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра	И	И	И	З
Пружинящие шаги по кругу	И	И	И	З
Перестроение в три шеренги	И	И	И	З
Подскоки с продвижением вперед	И	И	И	З
Композиция 2 «Представление»				
Перенести тяжесть тела на правую ногу, правую руку к плечу	И	И	И	З
Полуприсед, руками обхватить колени	И	И	И	З
Подскок с выставлением правой ноги на носок вперед, на пятку	И	И	И	З
Приставные шаги в правую сторону, руки в стороны	И	И	И	З
Композиция 3 «Дуэт принцессы и трубача»				
Приставные шаги на носках вправо, присед с наклоном вправо, руки у правой щеки	И	И	И	З
Присед на левой ноге, правую вперед на носок, с поклоном вывести левую руку вперед, правую за спину (реверанс)	И	И	И	З
Два реверанса, разводя руки в стороны	И	И	И	З
Стойка ноги врозь, руки за спиной, шаг правой ногой в сторону, правая рука ко лбу, то же в левую сторону	И	И	И	З
Композиция 4. «Песня атамани и разбойников»				
Повороты головы в стороны, поднимание и опускание плеч	И	И	И	З
Повороты туловища вправо-влево, постепенно наклоняясь вперед	И	И	И	З
Хлопки по коленям, накрест, на пояс, прыжок	И	И	И	З
Наклоны вправо, влево, касаясь носков	И	И	И	З
Прыжки на двух ногах, на одной ноге,	И	И	И	З

прыжки ноги врозь, руки в стороны, прыжки ноги скрещены				
Бег на месте с захлестыванием голени, руками поочередно касаться пяток	И	И	И	3
Композиция 5. «Песня королевской охраны»				
Марш на месте	И	И	И	3
Сгибание рук перед грудью	И	И	И	3
Упражнение «лесенка», руки на пояс, к плечам, вверх, поочередное	И	И	И	3
Полуприсед, ногу на колено, «натянуть тетиву лука»	И	И	И	3
Выпад ног в стороны, с приставлением рук на колено	И	И	И	3
Композиция 6. «Разбойники»				
Перестроение в круг	И	И	И	3
Выпады одной ногой, руки вперед	И	И	И	3
Прыжки на двух ногах по кругу	И	И	И	3
Композиция 7. «Песня трубадура»				
Повороты направо, налево, изображая игру на дудочке	И	И	И	3
Сед, наклоны к правой и левой ноге	И	И	И	3
Сед, упор сзади, прогибаться на руках (мостик)	И	И	И	3
Композиция 8. «Свадебный танец»				
Скользкие галопы вправо	И	И	И	3
Скачки в круг	И	И	И	3
Прыжки с выставлением ног на носочек, руки за спиной	И	И	И	3
Композиция 9. «Песня друзей»				
Полоса препятствия				
Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики (набивного мяча), руки на поясе (руки за головой) Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперёд (р.-4м), между предметами (р.-40см)	+			
Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом (р. – 5 м) Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.		+		
Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе Подлезание в обруч прямо (боком) в группировке.			+	
Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через бруски (кубики)				+

Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (р. – 3м)				
Подвижная игра				
«Разбойники и Бременские»	+			
«Быстро возьми»		+		
«Кто быстрее»			+	
«Разбойники и Бременские»				+

Музыкально-ритмический комплекс «Бременские музыканты» №1
Распределение двигательного материала с 5-го по 8-е занятие на втором этапе
изучения базового комплекса упражнений

Содержание упражнений	Занятие №			
	5	6	7	8
Композиция 1 «Песня о дружбе»				
Ходьба по кругу на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра	У	У	3	3
Пружинящие шаги по кругу	У	У	3	3
Перестройка в три шеренги	3	У	У	3
Подскоки с продвижением вперед	3	У	У	3
Композиция 2 «Представление»				
Перенести тяжесть тела на правую ногу, правую руку к плечу	У	У	3	3
Полуприсед, руками обхватить колени	У	У	3	3
Подскок с выставлением правой ноги на носок вперед, на пятку	3	У	У	3
Приставные шаги в правую сторону, руки в стороны	3	У	У	3
Композиция 3 «Дуэт принцессы и трубадура»				
Приставные шаги на носках вправо, присед с наклоном вправо, руки у правой щеки	У	У	3	3
Присед на левой ноге, правую вперед на носок, с поклоном вывести левую руку вперед, правую за спину (реверанс)	3	У	У	3
Два реверанса, разводя руки в стороны	3	У	У	3
Стойка ноги врозь, руки за спиной, шаг правой ногой в сторону, правая рука ко лбу, то же в левую сторону	3	У	У	3
Композиция 4. «Песня атаманши и разбойников»				
Повороты головы в стороны, поднятие и опускание плеч	У	У	3	3
Повороты туловища вправо-влево, постепенно наклоняясь вперед	3	У	У	3
Хлопки по коленям, накрест, на пояс, притоп	3	У	У	3
Наклоны вправо, влево, касаясь носков	3	У	У	3
Прыжки на двух ногах, на одной ноге, прыжки ноги врозь, руки в стороны, прыжки ноги	3	У	У	3

скрещены				
Бег на месте с захлестыванием голени, руками поочередно касаться пяток	3	У	У	3
Композиция 5. «Песня королевской охраны»				
Шаги марша на месте	3	У	У	3
Сгибание рук перед грудью	3	У	У	3
Упражнение «лесенка», руки на пояс, к плечам, вверх, поочередное	3	У	У	3
Полуприсед, ногу на колено, «натянуть тети-ву лука»	3	У	У	3
Выпад ног в стороны, с приставлением рук на колено	3	У	У	3
Композиция 6. «Разбойники»				
Перестроение в круг	3	У	У	3
Выпады одной ногой, руки вперед	3	У	У	3
Прыжки на двух ногах по кругу	3	У	У	3
Композиция 7. «Песня трубадура»				
Повороты направо, налево, изображая игру на дудочке	3	У	У	3
Сед, наклоны к правой и левой ноге	3	У	У	3
Сед, упор сзади, прогибаться на руках (мостик)	3	У	У	3
Композиция 8. «Свадебный танец»				
Скользят галопы вправо	3	У	У	3
Скачки в круг	3	У	У	3
Прыжки с выставлением ног на носочек, руки за спиной	3	У	У	3
Композиция 9. «Песня друзей»				
Преодоление полосы препятствий				
Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом Прыжки на двух ногах через шнуры (5-6 шт., р. – 50см), руки на поясе	+			
– Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через кубики Переползание через препятствие (гимнастическая скамейка)		+		
- Подлезание под дугу (в -50см) прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола - Ползание на четвереньках между предметами (р. - 1,5 м)			+	
- Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше - Ползание через 3 обруча (р. – 1м), боком, не касаясь руками пола, в группировке; на четвереньках преодолевая препятствия				+

Подвижная игра				
«Ловишки в кругу»	+			
«Догони разбойников»		+		
«Кто быстрее»			+	
«Бременские и разбойники»				+

Музыкально-ритмический комплекс «Бременские музыканты» №1
Распределение двигательного материала с 9-го по 12-е занятие на третьем этапе
изучения базового комплекса упражнений

Содержание упражнений	Занятие №			
	9	10	11	12
Композиция 1 «Песня о дружбе»				
Ходьба по кругу на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра	С	С	С	К
Пружинящие шаги по кругу	С	С	С	К
Перестроение в три шеренги	С	С	С	К
Подскоки с продвижением вперед	С	С	С	К
Композиция 2 «Представление»				
Перенести тяжесть тела на правую ногу, правую руку к плечу	С	С	С	К
Полуприсед, руками обхватить колени	С	С	С	К
Подскок с выставлением правой ноги на носок вперед, на пятку	С	С	С	К
Приставные шаги в правую сторону, руки в стороны	С	С	С	К
Композиция 3 «Дуэт принцессы и трубадура»				
Приставные шаги на носках вправо, присед с наклоном вправо, руки у правой щеки	С	С	С	К
Присед на левой ноге, правую вперед на носок, с поклоном вывести левую руку вперед, правую за спину (реверанс)	С	С	С	К
Два реверанса, разводя руки в стороны	С	С	С	К
Стойка ноги врозь, руки за спиной, шаг правой ногой в сторону, правая рука ко лбу, то же в левую сторону	С	С	С	К
Композиция 4. «Песня атаманши и разбойников»				
Повороты головы в стороны, поднимание и опускание плеч	С	С	С	К
Повороты туловища вправо-влево, постепенно наклоняясь вперед	С	С	С	К
Хлопки по коленям, накрест, на пояс, при-топ	С	С	С	К
Наклоны вправо, влево, касаясь носков	С	С	С	К
Прыжки на двух ногах, на одной ноге, прыжки ноги врозь, руки в стороны, прыжки ноги скрещены	С	С	С	К

Бег на месте с захлестыванием голени, руками поочередно касаться пяток	С	С	С	К
Композиция 5. «Песня королевской охраны»				
Шаги марша на месте	С	С	С	К
Сгибание рук перед грудью	С	С	С	К
Упражнение «лесенка», руки на пояс, к плечам, вверх, поочередное	С	С	С	К
Полуприсед, ногу на колено, «натянуть тетиву лука»	С	С	С	К
Выпад ног в стороны, с приставлением рук на колено	С	С	С	К
Композиция 6. «Разбойники»				
Перестроение в круг	С	С	С	К
Выпады одной ногой, руки вперед	С	С	С	К
Прыжки на двух ногах по кругу	С	С	С	К
Композиция 7. «Песня трубадура»				
Повороты направо, налево, изображая игру на дудочке	С	С	С	К
Сед, наклоны к правой и левой ноге	С	С	С	К
Сед, упор сзади, прогибаться на руках (мостик)	С	С	С	К
Композиция 8. «Свадебный танец»				
Скользкие галопы вправо	С	С	С	К
Скачки в круг	С	С	С	К
Прыжки с выставлением ног на носочек, руки за спиной	С	С	С	К
Композиция 9. «Песня друзей»				
Преодоление полосы препятствия				
– Ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной - Прыжки на правой и левой ногах между кеглями, по прямой линии (расстояние. – 6 м)	+			
- Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч в прямом направлении		+		
- Подлезание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола и не задевая верхний край шнура; - Прыжки на правой, левой ноге попеременно до предмета;			+	
- Ходьба по наклонной доске, руки в стороны; - Прыжки – перепрыгивание на двух ногах через бруски;				+

Подвижная игра				
«Ловля разбойников»	+			
«Стой-беги»		+		
«Кто самый ловкий»			+	
«Бременские и разбойники»				+

Музыкально-ритмический комплекс №2

«По следам бременских музыкантов»

Распределение двигательного материала с 1-го по 4-е занятие на первом этапе изучения базового комплекса упражнений

Содержание упражнений	Занятие №			
	1	2	3	4
Композиция 1 «Сыщик»				
Ходьба с носка, пружинящая	И	И	И	3
Бег, быстрый по кругу, на месте спокойный	И	И	И	3
Композиция 2 «Переполюх во дворце»				
Перестроение в три шеренги	И	И	И	3
Правую руку на голову, то же с левой, руки вверх, руки на голову	И	И	И	3
Приставные шаги вправо-влево с небольшим наклоном головы	И	И	И	3
Шаги в стороны, к себе, со сменой положения рук, вниз, на пояс	И	И	И	3
Подъемы на носки	И	И	И	3
Приставные шаги, руки вниз, плечи поднимать и опускать	И	И	И	3
Композиция 3 «На привале»				
Пружинистые полуприседы, покачиваясь в стороны, руками, махи вперед-назад	И	И	И	3
Пружинистые приставные шаги вправо - влево с одновременными хлопками	И	И	И	3
Поворот налево легкий бег на носках, приседая «рвать цветы и складывать в корзинку»	И	И	И	3
Композиция 4. «Погоня»				
Перестроение в круг	И	И	И	3
Бег, изображая погоню, по сигналу (взрыв бомбы) выполняю присед, а затем прыжок упор лежа	И	И	И	3
Перестроение в три шеренги	И	И	И	3
Композиция 5. «Песня трубадура»				
Наклоны вперед	И	И	И	3
В упоре сзади, прогнуться, поднимая правую ногу вперед	И	И	И	И
Мост лежа	И	И	И	И
«Лодочка» - приподнимая прямые руки и	И	И	И	3

ноги, погнуться, коснуться носками затылок				
Композиция 6. «Дуэт короля и принцессы»				
Позиции 1,2,3, руки на пояс	И	И	И	3
Полуприседы	И	И	И	3
Приседы на левой, правой ноге, с выставлением противоположной ноги на носок	И	И	И	3
Прыжки на месте	И	И	И	3
Композиция 7. «Разбойники»				
Движения ритмичные плечами вверх, вниз	И	И	И	3
Сгибание ног, наклоны вперед, руки на колени, попеременное выполнение	И	И	И	3
Полувывпады ноги в сторону, руки на пояс, к плечу	И	И	И	3
Шаги вправо, влево	И	И	И	3
Композиция 8. «Иностранцы»				
Стойка «Держа гитару», имитация игры на ней	И	И	И	3
Пружинистые шаги на месте с хлопками	И	И	И	3
Махи руками над головой	И	И	И	3
Хлопки руками на шагах	И	И	И	3
Кисти к ушам, помахать кистями	И	И	И	3
Композиция 9. «Баю-баюшки-баю»				
Пружинистые приседы на ногах	И	И	И	3
Наклоны в сторону, сложенные руки под правую щеку	И	И	И	3
Танцевальные движения типа «твист»	И	И	И	3
Перестроение в круг	И	И	И	3
Композиция 10. «Песня друзей»				
Преодоление полосы препятствия				
- Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, руки на пояс - Перепрыгивание через шнур (р. – 4 м), положенный вдоль зала, с право и слева от него	+			
- Перепрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь в перед (р. – 5 м) - Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них		+		
- Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине - Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс			+	
– Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове - Прыжки между кеглями (р. – 40 см) на				+

двух ногах с мешочком, зажатый между колен				
Подвижная игра				
«Берегись, заморожу»	+			
«Метко в цель»		+		
«Догони разбойника»			+	
«Кто быстрее»				+

комплекс №2

«По следам бременских музыкантов»

Распределение двигательного материала с 5-го по 8-е занятие на втором этапе изучения базового комплекса упражнений

Содержание упражнений	Занятие №			
	5	6	7	8
Композиция 1 «Сыщик»				
Ходьба с носка, пружинящая	У	У	3	3
Бег, быстрый по кругу, на месте спокойный	У	У	3	3
Композиция 2 «Переполох во дворце»				
Перестроение в три шеренги	У	У	3	3
Правую руку на голову, то же с левой, руки вверх, руки на голову	У	У	3	3
Приставные шаги вправо-влево с небольшим наклоном головы	У	У	3	3
Шаги в стороны, к себе, со сменой положения рук, вниз, на пояс	У	У	3	3
Подъемы на носки	3	У	У	3
Приставные шаги, руки вниз, плечи поднимать и опускать	У	У	3	3
Композиция 3 «На привале»				
Пружинистые полуприседы, покачиваясь в стороны, руками, махи вперед-назад	У	У	3	3
Пружинистые приставные шаги вправо - влево с одновременными хлопками	У	У	3	3
Поворот налево легкий бег на носках, приседая «рвать цветы и складывать в корзинку»	У	У	3	3
Композиция 4. «Погоня»				
Перестроение в круг	У	У	3	3
Бег, изображая погоню, по сигналу (взрыв бомбы) выполняю присед, а затем прыжок упор лежа	У	У	3	3
Перестроение в три шеренги	У	У	3	3
Композиция 5. «Песня трубадура»				
Наклоны вперед	У	У	3	3
В упоре сзади, прогнуться, поднимая пра-	У	У	3	3

вую ногу вперед				
Мост лежа	У	У	3	3
«Лодочка» - приподнимая прямые руки и ноги, погнуться, коснуться носками затылок	У	У	3	3
Композиция 6. «Дуэт короля и принцессы»				
Позиции 1,2,3, руки на пояс	У	У	3	3
Полуприседы	У	У	3	3
Приседы на левой, правой ноге, с выставлением противоположной ноги на носок	У	У	3	3
Прыжки на месте	У	У	3	3
Композиция 7. «Разбойники»				
Движения ритмичные плечами вверх, вниз	У	У	3	3
Сгибание ног, наклоны вперед, руки на колени, попеременное выполнение	У	У	3	3
Полувывпады ноги в сторону, руки на пояс, к плечу	У	У	3	3
Шаги вправо, влево	У	У	3	3
Композиция 8. «Иностранцы»				
Стойка «Держа гитару», имитация игры на ней	У	У	3	3
Пружинистые шаги на месте с хлопками	У	У	3	3
Махи руками над головой	У	У	3	3
Хлопки руками на шагах	У	У	3	3
Кисти к ушам, помахать кистями	У	У	3	3
Композиция 9. «Баю-баюшки-баю»				
Пружинистые приседы на ногах	У	У	3	3
Наклоны в сторону, сложенные руки под правую щеку	У	У	3	3
Танцевальные движения типа «твист»	У	У	3	3
Перестроение в круг	У	У	3	3
Композиция 10. «Песня друзей»				
Преодоление полосы препятствия				
- Пролезание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч перед собой - Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола	У	У	3	3
- Прыжки между кеглями (р. – 40 см) на двух ногах с мешочком, зажатым между колен - Ходьба по гимнастической скамейке, представляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют	У	У	3	3
-Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (р. – 6 м), через шнуры (6-8 шт.) без паузы	У	У	3	3
-Ведение мяча в прямом направлении	У	У	3	3
Подвижная игра				

«Разморозь бременских»	+			
«Догони меня»		+		
«Кто быстрее»			+	
«Бременские и разбойники»				+

Музыкально-ритмический комплекс №2

«По следам бременских музыкантов»

Распределение двигательного материала с 9-го по 12-е занятие на третьем этапе изучения базового комплекса упражнений

Содержание упражнений	Занятие №			
	9	10	11	12
Композиция 1 «Сыщик»				
Ходьба с носка, пружинящая	С	С	С	К
Бег, быстрый по кругу, на месте спокойный	С	С	С	К
Композиция 2 «Переполах во дворце»				
Перестроение в три шеренги	С	С	С	К
Правую руку на голову, то же с левой, руки вверх, руки на голову	С	С	С	К
Приставные шаги вправо-влево с небольшим наклоном головы	С	С	С	К
Шаги в стороны, к себе, со сменой положения рук, вниз, на пояс	С	С	С	К
Подъемы на носки	С	С	С	К
Приставные шаги, руки вниз, плечи поднимать и опускать	С	С	С	К
Композиция 3 «На привале»				
Пружинистые полуприседы, покачиваясь в стороны, руками, махи вперед-назад	С	С	С	К
Пружинистые приставные шаги вправо - влево с одновременными хлопками	С	С	С	К
Поворот налево легкий бег на носках, приседая «рвать цветы и складывать в корзинку»	С	С	С	К
Композиция 4. «Погоня»				
Перестроение в круг	С	С	С	К
Бег, изображая погоню, по сигналу (взрыв бомбы) выполняю присед, а затем прыжок упор лежа	С	С	С	К
Перестроение в три шеренги	С	С	С	К
Композиция 5. «Песня трубадура»				
Наклоны вперед	С	С	С	К
В упоре сзади, прогнуться, поднимая правую ногу вперед	С	С	С	К
Мост лежа	С	С	С	К

«Лодочка» - приподнимая прямые руки и ноги, погнуться, коснуться носками затылок	С	С	С	К
Композиция 6. «Дуэт короля и принцессы»				
Позиции 1,2,3, руки на пояс	С	С	С	К
Полуприседы	С	С	С	К
Приседы на левой, правой ноге, с выставлением противоположной ноги на носок	С	С	С	К
Прыжки на месте	С	С	С	К
Композиция 7. «Разбойники»				
Движения ритмичные плечами вверх, вниз	С	С	С	К
Сгибание ног, наклоны вперед, руки на колени, попеременное выполнение	С	С	С	К
Полувывады ноги в сторону, руки на пояс, к плечу	С	С	С	К
Шаги вправо, влево	С	С	С	К
Композиция 8. «Иностранцы»				
Стойка «Держа гитару», имитация игры на ней	С	С	С	К
Пружинистые шаги на месте с хлопками	С	С	С	К
Махи руками над головой	С	С	С	К
Хлопки руками на шагах	С	С	С	К
Кисти к ушам, помахать кистями	С	С	С	К
Композиция 9. «Баю-баюшки-баю»				
Пружинистые приседы на ногах	С	С	С	К
Наклоны в сторону, сложенные руки под правую щеку	С	С	С	К
Танцевальные движения типа «твист»	С	С	С	К
Перестроение в круг	С	С	С	К
Композиция 10. «Песня друзей»				
Преодоление полосы препятствия				
-Ходьба по наклонной доске, руки в стороны; бег по наклонной доске, спуск шагом - Прыжки – перепрыгивание через бруски (6-8 шт.) без паузы; правым и левым боком	+			
-Отталкивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (р. – 6 м) - Лазание – подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке		+		
- Подлезание под палку (в. – 40 см) - Перешагивание через шнур (в. – 40 см)			+	
-Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой - Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (р. – 6м), между предметами, поставленными в один ряд				+

Подвижная игра				
«Перебежки»	+			
«Ловишки»		+		
«Удочка»			+	
«Разбойники и бременские»				+

Музыкально-ритмический комплекс №3

«Приключения Буратино»

Распределение двигательного материала с 1-го по 4-е занятие на первом этапе
Изучения базового комплекса упражнений

Содержание упражнений	Занятие №			
	1	2	3	4
Композиция 1 «Песенка Буратино»				
Построение в три шеренги	И	И	И	3
Ритмичные поднимания и опускания плеч	И	И	И	3
Полуприседы	И	И	И	3
Повороты с выполнением полуприсядов, с выставлением ног на пятку, согнутыми руками в локтях	И	И	И	3
Полуприседы, сгибание руки к плечам, махи руками	И	И	И	3
«Нос Буратино»	И	И	И	3
Композиция 2 «Песня Папы Карло»				
Шаг вправо, Полуприсед	И	И	И	3
Наклоны, с поочередным сгибанием рук, выпрямлением ног	И	И	И	3
Полуприседы с наклонами головы	И	И	И	3
Композиция 3 «Песня Пьеро»				
Покачивания с ноги на ногу	И	И	И	3
Наклоны вправо, влево, с выставлением ноги в сторону на носок	И	И	И	3
Присед и подъем с одновременной вертушкой руками перед грудью	И	И	И	3
Шаги вправо, влево, полуприсед				
Ритмичные поднимания на носки	И	И	И	3
Композиция 4. «Песня Карабаса - Барабаса»				
Полуприседы с наклонами вправо, влево	И	И	И	3
Шаги на месте с высоким подниманием бедра	И	И	И	3
«Бокс» в полуприседе ноги врозь	И	И	И	3
«Загребущие» движения руками	И	И	И	3
Композиция 5. «Песня кота Базилик и лисы Алисы»				
Шаги на месте	И	И	И	3
Повороты направо, налево, пружинистые полуприсяды, изображая игру на гитаре	И	И	И	И

Покачивания с ноги на ногу, круговые движения плечами	И	И	И	И
Руками описывать «восьмерку»	И	И	И	3
Пружинистые шаги на месте с разведенными руками в стороны	И	И	И	3
Композиция 6. «В стране дураков»				
Последовательное расслабление рук, кистей, предплечья	И	И	И	3
Повороты туловища вправо, влево	И	И	И	3
Приседы «закапывать монетки в землю»	И	И	И	3
Бег с высоким подниманием бедра	И	И	И	3
Прыжки высокие (срывание монеток с дерева)	И	И	И	3
Покачивания с ноги на ногу	И	И	И	3
Композиция 7. «Песня Дуремара»				
Равномерные покачивания с ноги на ногу	И	И	И	3
Наклоны вперед	И	И	И	3
Сгибания, разгибания коленей	И	И	И	3
Наклоны вперед, касаться руками носков	И	И	И	3
Прыжки в полуприсяде ноги врозь, руки согнуты в стороны	И	И	И	3
Прыжки на одной ноге	И	И	И	3
Композиция 8. «Песня черепахи Тортиллы»				
Лежа на животе, поднимать голову, плечи, прогнуться руки в стороны	И	И	И	3
Упражнение «рыбка»	И	И	И	3
Стойка на четвереньках	И	И	И	3
Сед на пятках, наклоны вперед, руки вверх	И	И	И	3
Композиция 9. «Песня Буратино»				
Полоса препятствия				
-Ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове, руки в стороны Лазание по наклонной лестнице	+			
-Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват с боков -Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе		+		
-Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой - Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи»			+	
-Ходьба на носках между набивными мячами; с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой.				+

- Подлезание под палку боком справа и слева				
Подвижная игра				
«С кочки на кочку»	+			
«Догони меня»		+		
«Горелки»			+	
«Ловкий Буратино»				+

**Музыкально-ритмический комплекс №3
«Приключения Буратино»**

**Распределение двигательного материала с 5-го по 8-е занятие на втором этапе
Изучения базового комплекса упражнений**

Содержание упражнений	Занятие №			
	5	6	7	8
Композиция 1 «Песенка Буратино»				
Построение в три шеренги	У	У	3	3
Ритмичные поднимания и опускания плеч	У	У	3	3
Полуприседы	У	У	3	3
Повороты с выполнением полуприседов, с выставлением ног на пятку, согнутыми руками в локтях	У	У	3	3
Полуприседы, сгибание руки к плечам, махи руками	У	У	3	3
«Нос Буратино»	У	У	3	3
Композиция 2 «Песня Папы Карло»				
Шаг вправо, полуприсед	У	У	3	3
Наклоны, с поочередным сгибанием рук, выпрямлением ног	У	У	3	3
Полуприседы с наклонами головы	У	У	3	3
Композиция 3 «Песня Пьеро»				
Покачивания с ноги на ногу	У	У	3	3
Наклоны вправо, влево, с выставлением ноги в сторону на носок	У	У	3	3
Присед и подъем с одновременной вертушкой руками перед грудью	У	У	3	3
Шаги вправо, влево, полуприсед	У	У	3	3
Ритмичные поднимания на носки	У	У	3	3
Композиция 4. «Песня Карабаса - Барабаса»				
Полуприседы с наклонами вправо, влево	У	У	3	3
Шаги на месте с высоким подниманием бедра	У	У	3	3
«Бокс» в полуприседе ноги врозь	У	У	3	3
«Загребущие» движения руками				
Композиция 5. «Песня кота Базилик и лисы Алисы»				
Шаги на месте	У	У	3	3

Повороты направо, налево, пружинистые полуприседы, изображая игру на гитаре	У	У	3	3
Покачивания с ноги на ногу, круговые движения плечами	У	У	3	3
Руками описывать «восьмерку»	У	У	3	3
Пружинистые шаги на месте с разведенными руками в стороны	У	У	3	3
Композиция 6. «В стране дураков»				
Последовательное расслабление рук, кистей, предплечья	У	У	3	3
Повороты туловища вправо, влево	У	У	3	3
Приседы «закапывать монетки в землю»	У	У	3	3
Бег с высоким подниманием бедра	У	У	3	3
Прыжки высокие (срывание монеток с дерева)	У	У	3	3
Покачивания с ноги на ногу	У	У	3	3
Композиция 7. «Песня Дуремара»				
Равномерные покачивания с ноги на ногу	У	У	3	3
Наклоны вперед	У	У	3	3
Сгибания, разгибания коленей	У	У	3	3
Наклоны вперед, касаться руками носков	У	У	3	3
Прыжки в полуприседе ноги врозь, руки согнуты в стороны	У	У	3	3
Прыжки на одной ноге	У	У	3	3
Композиция 8. «Песня черепахи Тортиллы»				
Лежа на животе, поднимать голову, плечи, прогнуться руки в стороны	У	У	3	3
Упражнение «рыбка»	У	У	3	3
Стойка на четвереньках	У	У	3	3
Сед на пятках, наклоны вперед, руки вверх	У	У	3	3
Композиция 9. «Песня Буратино»				
Полоса препятствия				
-Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360* на середине	+			
– Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждом шаге перед собой и за спиной - Прыжки на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180* и продолжение прыжков левым боком		+		
-Ходьба «Муравьишки» по шнуру, руки за головой - Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку			+	
-Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, носки оттянуты				+

Подвижная игра				
«Догони свою пару»	+			
«Догони Буратино»		+		
«Горелки»			+	
«Ловкий Буратино»				+

Музыкально-ритмический комплекс №3
«Приключения Буратино»

Распределение двигательного материала с 9-го по 12-е занятие на третьем этапе
Изучения базового комплекса упражнений

Содержание упражнений	Занятие №			
	9	10	11	12
Композиция 1 «Песенка Буратино»				
Построение в три шеренги	С	С	С	К
Ритмичные поднимания и опускания плеч	С	С	С	К
Полуприседы	С	С	С	К
Повороты с выполнением полуприседов, с выставлением ног на пятку, согнутыми руками в локтях	С	С	С	К
Полуприседы, сгибание руки к плечам, махи руками	С	С	С	К
«Нос Буратино»	С	С	С	К
Композиция 2 «Песня Папы Карло»				
Шаг вправо, полуприсед	С	С	С	К
Наклоны, с поочередным сгибанием рук, выпрямлением ног	С	С	С	К
Полуприседы с наклонами головы	С	С	С	К
Композиция 3 «Песня Пьеро»				
Покачивания с ноги на ногу	С	С	С	К
Наклоны вправо, влево, с выставлением ноги в сторону на носок	С	С	С	К
Присед и подъем с одновременной вертушкой руками перед грудью	С	С	С	К
Шаги вправо, влево, полуприсед	С	С	С	К
Ритмичные поднимания на носки	С	С	С	К
Композиция 4. «Песня Карабаса - Барабаса»				
Полуприседы с наклонами вправо, влево	С	С	С	К
Шаги на месте с высоким подниманием бедра	С	С	С	К
«Бокс» в полуприседе ноги врозь	С	С	С	К
«Загребущие» движения руками	С	С	С	К
Композиция 5. «Песня кота Базилик и лисы Алисы»				
Шаги на месте	С	С	С	К
Повороты направо, налево, пружинистые	С	С	С	К

полуприседы, изображая игру на гитаре				
Покачивания с ноги на ногу, круговые движения плечами	С	С	С	К
Руками описывать «восьмерку»	С	С	С	К
Пружинистые шаги на месте с разведенными руками в стороны	С	С	С	К
Композиция 6. «В стране дураков»				
Последовательное расслабление рук, кистей, предплечья	С	С	С	К
Повороты туловища вправо, влево	С	С	С	К
Приседы «закапывать монетки в землю»	С	С	С	К
Бег с высоким подниманием бедра	С	С	С	К
Прыжки высокие (срывание монеток с дерева)	С	С	С	К
Покачивания с ноги на ногу	С	С	С	К
Композиция 7. «Песня Дуремара»				
Равномерные покачивания с ноги на ногу	С	С	С	К
Наклоны вперед	С	С	С	К
Сгибания, разгибания коленей	С	С	С	К
Наклоны вперед, касаться руками носков	С	С	С	К
Прыжки в полуприседе ноги врозь, руки согнуты в стороны	С	С	С	К
Прыжки на одной ноге	С	С	С	К
Композиция 8. «Песня черепахи Тортиллы»				
Лежа на животе, поднимать голову, плечи, прогнуться руки в стороны	С	С	С	К
Упражнение «рыбка»	С	С	С	К
Стойка на четвереньках	С	С	С	К
Сед на пятках, наклоны вперед, руки вверх	С	С	С	К
Композиция 9. «Песня Буратино»				
Полоса препятствия				
И/у «Перепрыгни и не задень»	+			
И/у «На одной ножке вдоль дорожки»		+		
И/у «Прокати – поймай»			+	
И/у «Пробеги и не задень»				+
Подвижная игра				
«Не попадись коту Базилио»	+			
«Догони Буратино»		+		
«Убеги от Карабаса»			+	
«Ловкий Буратино»				+

4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Один из принципов заложенных в ФГОС ДО и ФОП ДО - это сотрудничество ДОУ с семьей. Родители, наряду с воспитанниками и педагогами ДОУ, должны быть активными, равноправными участниками образовательного процесса.

Отношения в семье имеют решающее значение в процессе воспитания ребенка. Поэтому участие семьи в воспитательно-образовательном процессе позволяет повысить качество образования в целом, и успешно решать задачи физического развития, в частности.

В задачи взаимодействия с семьями воспитанников выделены следующие:

- формирование у родителей воспитанников установки на сотрудничество через знакомство их с результатами диагностики физического развития их детей;
- согласование представлений родителей и педагогов о задачах физического развития детей в ДООУ и семье;
- постановка специфических проблем педагогического сотрудничества с дифференцированными группами родителей и организация индивидуальных и подгрупповых консультаций;
- обучение родителей и воспитателей функциям сотрудничества через использование традиционных и нетрадиционных методов общения;
- развитие творческой инициативы детей и взрослых в процессе организации совместной деятельности по методу творческих проектов, детско-родительских встреч.

Формы работы взаимодействия с семьей по вопросам физического воспитания.

1. Анкетирование, опросники.

Этот метод позволяет получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями.

2. Родительские собрания, творческие гостиные, «круглые столы».

Это действенные формы работы с родителями, знакомящие с задачами и методами физической культуры (с учетом возрастных особенностей воспитанников); пропагандирующие лучший опыт семейного воспитания.

3. Беседа – наиболее доступная и эффективная форма установления связи инструктора по физической культуре с семьей, во время которых можно обменяться мнениями или оказать родителям своевременную помощь.

4. Групповые, индивидуальные и тематические консультации.

Организуются с целью получения ответов на все интересующие родителей вопросы.

5. Наглядно – информационные формы взаимодействия направлены на обогащение знаний родителей:

- информационные стенды – информация о программах по физической культуре, используемых в детском саду; перечень рекомендуемой литературы; игры и упражнения, которые можно делать в домашних условиях и др.;
- папки – передвижки – информация о системе по оздоровлению дошкольников, о том, чему можно научить ребенка в определенном возрасте;
- рекомендации, практические советы.

- фоторепортажи, видео - ролики «Хороши спортсмены – малыши», «Мы за здоровый образ жизни!»;
- организация фотосессий детей, выполняющих различные физические упражнения.

6. Открытые показы непосредственной образовательной деятельности для родителей.

7. Совместные (детско-родительские) встречи в клубе «На встречу друг другу» в форме: музыкально-театрализованных представлений, спортивных досугов.

8. Совместные физкультурные праздники и развлечения с включением флешмобов.

Использование данных форм общения с родителями играет важную роль в формировании педагогической культуры родителей, способствует возникновению интереса к физической культуре в ДОУ.

Семья во многом определяет отношения детей к физической культуре и спорту, как много могут сделать родители для своих детей, пробуждая у них интерес к спорту и физкультуре.

Этому способствует доверительное общение детей и родителей в различных ситуациях и, естественно, совместная их деятельность.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

1. Моделирование образовательного процесса

Программа реализуется в течение учебного года с сентября по май. Один комплекс (мини - программа) рассчитан на 3 месяца – первый год обучения и на 1,5 месяца – второй год обучения. В соответствии с учебным планом образовательной Программы ДОУ - первые две недели сентября – адаптационный период, третьи и четвертые недели сентября и мая – диагностический период.

Адаптационный период – это время привыкания детей к среде ДОУ, где педагогами осуществляется образовательная деятельность, направленная на социализацию ребенка в коллективе сверстников. Диагностический период – педагогами организуются образовательная деятельность, направленная на определение зоны «ближайшего развития» детей, уровня освоения программного материала, динамику развития детей.

2. Организация режима пребывания детей. Общий объем нагрузки

Возрастная группа	Количество НОД	Длительность НОД
Дошкольники среднего возраста (4 – 5 лет)	1	20 - 25 минут
Старший дошкольный возраст (5 – 7 лет)	1	25 - 35 минут

№	Возрастные группы	Количество НОД		Общее кол-во часов в год
		Неделя	месяц	
1.	Дошкольники среднего возраста (4 – 5 лет)	1	4	36
2.	Старший дошкольный воз- раст (5 – 6 лет)	1	4	36

3. Материально-техническое обеспечение программы

Построение развивающей среды в спортивном зале с учетом всех принципов обеспечивает воспитанникам чувство психологической защищенности, помогает формированию личности, развитию двигательных способностей, овладению разными способами двигательной деятельности. Созданная эстетическая среда, вызывает чувство радости, эмоционально-положительное отношение к двигательной деятельности, желание заниматься в спортивном зале, побуждает к активности, способствует развитию ребенка.

Вид помещения	Оснащение
Спортивный зал	бревно (цилиндр) круглое мягкое – 2 шт., мягкий детский модуль «Равновесие», парашют (180 см) – 2 шт., (гимнастические палки – 25 шт., эстафетные палочки – 12 шт., держатели гимнастических палок – 12 шт., канат для перетягивания – 2 шт., мешки для метания - 30 шт., мешки с грузом для равновесия – 1- шт., мишень навесная для метания мячей – 1 шт., дорожка «Зигзаг» - 1шт., дорожка «Равновесие» - 2 шт., гантели пластиковые – 25 шт., скакалки резиновые – 42 шт., мяч футбольный – 5 шт., тарелка летающая – 2 шт., обручи (60-70—80 см)- 30 шт., мяч-прыгун с рожками – 25 шт., мяч резиновый – 35 шт., мяч массажный – 10 шт., мяч с шипами – 12 шт., мяч баскетбольный –4 шт., мяч резиновый (10- 20 см) – 20 шт.
Тренажерный зал	Тренажер «Беговая дорожка» -1шт., велотренажер-1шт., «Бегающий по волнам» - 1 шт.
Картотека музыкальных композиций	Старший возраст - «Бременские музыканты», «По следам бременских музыкантов», «Буратино», «Снежная королева», «Морское путешествие веселых таракашек»; Средний возраст – «Антошка и компания», «Волк и семеро козлят, «Три поросенка», «Ребята, давайте жить дружно»; Утренняя гимнастика – «Дождя не боимся» Минков М, Энтин Ю.; «Песенка о дружбе» фонограмма по мотивам музыкальной сказки. Музыка Гладков Г., слова Энтина Ю, «Красная шапочка» слова Михайлова Ю, музыка Рыбникова А., «Сюрприз» музыка Минкова М. и т.д.

4. Методическое обеспечение

- Фомина Н.А. Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика. М.: Баласс, 2008.
- Фомина Н.А., Зайцева Г.А. Сказочный театр физической культуры. Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок. Волгоград: Учитель, 2014.
- Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина «СА-ФИ-ДАНСЕ», Детство пресс-2000г.

5. Методическое обеспечение

№	Название методического пособия, издательство, год выпуска	Автор
1	«Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников», «детство-пресс», 2015	Соколова Л.А.
2	«Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания дошкольников и младших школьников» ВГАФК 2003	Фомина Н.А.
3	«СА-Фи-дансе», танцевально-ритмическая гим-	Фирилева Ж.Е.,

- настика Детство-пресс»2014 Сайкина Е.Г.
- 4 «Сказочный театр физической культуры. Физ- Фомина Н.А., Зай-
культурные занятия с дошкольниками в музы- цева Г.А
кальном ритме сказок.» Волгоград: Учитель,
2014
- 5 ФГОС ДО: Физическое развитие на основе си- Фомина Н.А
стемы сюжетно-ролевой ритмической гимнасти-
ки. Издательство «Учитель».