

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №81
комбинированного вида Центрального района Санкт – Петербурга**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
Образовательного учреждения
ГБДОУ детского сада №81
Центрального района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2023 №1

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий ГБДОУ детского сада №81
Центрального района Санкт-Петербурга
Приказ от 31.08.2023 № 75

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Ритмика для дошкольников с элементами хореографии»**

**Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада № 81 комбинированного вида Центрального района
Санкт-Петербурга**

*разработана для обучающихся старшего дошкольного возраста
(воспитанников в возрасте от 3 до 7 лет)*

Срок реализации: 1 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Актуальность программы	3
1.3.	Цели и задачи программы	4
1.4.	Планируемые результаты освоения программы	9
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	10
2.1.	Учебный план для детей младшего дошкольного возраста (3-5 лет)	10
2.2.	Календарно-тематический план для детей младшего дошкольного возраста (3-5 лет)	10
2.3.	Учебный план для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)	22
2.4.	Календарно-тематический план для детей младшего дошкольного возраста (5-7 лет)	22
2.5.	Календарный учебный график	31
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	31
3.1.	Условия реализации программы	31
3.1.	Форма организации и режим занятий	31
3.3.	Мониторинг (диагностические материалы)	32
3.4.	Материально-техническое обеспечение	33
3.5.	Методическое обеспечение программы	33
3.6.	Краткая презентация программы	33

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности.

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это танцевально- ритмическая гимнастика.

Программа имеет **художественно - эстетическую направленность** и предполагает приобщение детей к миру танца. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности дошкольника.

1.2. Актуальность разработки данной программы обусловлена тем, что танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я». Хореографическое искусство обладает широкими возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка.

В этой связи актуальной становится проблема разработки программы с использованием нетрадиционных разнообразных форм, средств методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей с учетом ФГОС.

Дополнительная образовательная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 года №273 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 (ред. от 30.09.2020) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика для дошкольников с элементами хореографии» направлена на решение задач по организации и удовлетворению потребностей обучающихся, социальную адаптацию детей через приобщение детей к хореографическому искусству

Особенность содержания программы в том, что она направлена на духовно-нравственное воспитание; система занятий построена в игровой форме, это способствует успешному освоению воспитанниками основ танцевального искусства, развитию эмоциональности и образности, чувства ритма, мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти.

Доступность этого вида деятельности основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

Эффективность - в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему человека.

Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Возраст детей и срок реализации программы

Курс программы рассчитан на 3 года - проведение занятий 2 раз в неделю (общий объем – 64 часа в год).

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста (3-7 лет)

Занятия проводятся в физкультурном зале два раза в неделю.

Сроки реализации: 01.10.20_ – 31.05.20_

Режим занятий:

Группа №1 (дети от 3- 4)

Группа №2 (дети от 4-5)

Группа №3 (дети от 5-7)

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

В программу заложены требования, предъявляемые к танцевальным знаниям, умениям и навыкам обучающихся, которым дети должны научиться в течение учебного года и в течении всего курса обучения.

Формы подведения итогов реализации.

Итогом занятий служат открытые занятия перед родителями.

Форма работы:

Групповая.

1.3. Цели и задачи программы

Цель: Развитие творческих способностей детей, музыкальности, координации движений, посредством формирования знаний и практических навыков в области ритмики и хореографии.

Приоритетные задачи:

Для детей младшего дошкольного возраста (3-5 лет): воспитание интереса, потребности движения под музыку; развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки; обогащение слушательского и двигательного опыта, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым образом.

1. Развитие музыкальности:

воспитание интереса и любви к музыке в процессе совместных игр, движения под музыку со сверстниками, педагогами и родителями;

обогащение слушательского опыта – узнавание знакомых плясовых, маршевых мелодий, народных и детских песен и выражение это в эмоциях, движениях;

развитие умения передавать в движении характер музыки и ее настроение (контрастное: веселое – грустное, шаловливое – спокойное и т.д.);

развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно-быстрый – умеренно-медленный), динамику (громко – тихо), регистр (высоко – низко), ритм (сильную долю – как акцент, ритмическую пульсацию мелодии), различать 2-3-частную форму произведения (с контрастными по характеру частями).

2. Развитие умений ориентироваться в пространстве:

самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом.

3. Развитие творческих способностей:

воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;

формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку;

развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами, элементарными плясовыми движениями вместе с педагогом и сверстниками.

4. Развитие и тренировка психических процессов:

развитие умения начинать и заканчивать движение вместе с музыкой - развитие слухового внимания, способности координировать слуховые представления и двигательную реакцию;

развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике - радость, грусть, страх, и т.д., т.е. контрастные по характеру настроения, например: "Зайчик испугался", "Мишка радуется меду" и др.;

тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов - умение изменять движения в соответствии с различным темпом (умеренно быстрым и умеренно медленным), формой (двухчастной) и ритмом музыки;

развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления - умение выполнять упражнения от начала до конца, не отвлекаясь - по показу взрослого или старшего ребенка.

5. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

воспитание умения чувствовать настроение музыки, понимать состояние образа, переданное в музыкальном произведении, и выражать это в пластике (контрастные эмоции, например, "грустный Чебурашка" - "веселый Чебурашка" и др.);

воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место.

Развитие двигательных качеств и умений:

развитие способности передавать в движениях музыкальный образ, используя следующие виды движений:

основные:

ходьба - бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад, с высоким подниманием колена (высокий шаг);

бег - легкий, ритмичный, передающий различный образ («бабочки» «птички», «ручейки») прыжковые движения – на 2-х ногах, с продвижением вперед, прямой галоп – «лошадки», подскок.

общеразвивающие движения:

на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность, которые даются, как правило на основе игрового образа)

имитационные движения:

разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый или трусливый зайчик, хитрая лиса...)

плясовые движения:

простейшие элементы народных плясок, доступных по координации – например, поочередное выставление ноги на пятку, притопывание одной или двумя ногами, пружинки.

развитие умений ориентировки в пространстве:

самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом.

Приоритетные задачи для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет): развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

1. Развитие музыкальности:

воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал;

обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными сочинениями;

развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и оттенки настроений в звучании;

развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп – разнообразный, а также ускорения и замедления; динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков); регистр (высокий, средний, низкий); метроритм (разнообразный, в том числе и синкопы); различать 2-3-частную форму произведения (с малокоонтрастными по характеру частями), а также вариации, рондо;

развитие способности различать жанр произведения - плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец); песня (песня-марш, песня-танец и др.), марш, разный по характеру, и выражать это в соответствующих движениях.

2. Развитие умений ориентироваться в пространстве:

самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, несколько кругов, становиться в пары и друг за другом, в шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций ("змейка", "воротики", "спираль" и др.).

3. Развитие творческих способностей:

развитие умений сочинять несложные плясовые движения и их комбинации;

формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ;

развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям.

4. Развитие и тренировка психических процессов:

тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов - умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения -по фразам;

развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления - на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия сочетаний упражнений и т.д.);

развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, страх, тревога, и т.д., разнообразные по характеру настроения, например: "Рыбки легко и свободно резвятся в воде", "Кукла не хочет быть марионеткой, она мечтает стать настоящей балериной" и др.

5. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

воспитание умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным, игровым персонажам (например, радоваться успеху других детей и переживать, если кто-то упал или уронил предмет, головной убор во время движения);

воспитание потребности научить младших детей тем упражнениям, которые уже освоены; умение проводить совместные игры-занятия с младшими детьми;

воспитание чувства такта, умения вести себя в группе во время занятий (находить себе место, не толкаясь; не шуметь в помещении во время самостоятельных игр – например, если кто-то отдыхает или работает, не танцевать, не проявлять бурно радость, если у кого-то горе и т.д.);

воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми взрослыми, выполнять все правила без подсказки взрослых: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее, на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.

В соответствии с ФГОС Программа опирается на **научные принципы** ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;

сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости: Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;

соответствие критериям полноты: необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;

единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса: образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;

принцип интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание, коммуникация, чтение художественной литературы, художественное творчество, музыка) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:

признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;

признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;

уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.

Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Принцип - развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

Основные формы обучения:

1. Практические занятия;
2. Этюды;
3. Рассказ;
4. Беседа;
5. Просмотр видеоматериалов;

Структура занятия:

1 часть - Разминка

2 часть - Информативная: включает теоретический и практический материал одной и/или нескольких тем.

3 часть - Практическая: включает темы, предполагающие практическое освоение, разучивание определенного хореографического и театрального материала.

4 часть - Игры

Структура и пропорции занятий меняются по мере освоения программы. Так, в первом полугодии первого года обучения занятие большей частью должно опираться на практическую и игровую форму работы. Информативная часть может быть непродолжительной, включаться фрагментарно, на некоторых занятиях – вовсе опускаться. К концу обучения 4 часть – «игры» - занимают меньше времени на занятии, практическая часть, напротив, постепенно увеличивается. Однако на протяжении всех двух лет обучения «игры» разной направленности занимают большую часть занятия, что позволяет детям наиболее полно погрузиться в среду традиционного детского сообщества, в естественной форме освоить мир танца.

Продолжительность учебного занятия:

Дети младшего дошкольного возраста (3-5 года)	Дети старшего дошкольного возраста (5-7 лет)
15 – 20 мин.	25-30 мин.

Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы:

- представление детей об основах хореографии русского народа, усвоение основных музыкальных понятий;
- овладение определенным репертуаром танцевального творчества для детей,
- освоение ряда детских игр, умения участвовать в игре и организовать игру, хорошо владеть танцевальным материалом;
- умение сочетать движения и рисунки танца;

Форма подведения итогов является комплекс заданий на приобретенные представления и умения.

Показатели развития. Важнейшим показателем уровня музыкально-ритмического развития ребенка в этом возрасте является интерес к самому процессу движения под музыку, выразительность движений и умение передавать в пластике характер музыки, игровой образ. При недостаточной координации, ловкости и точности движений (что в этом возрасте встречается довольно часто) выразительность пластики детей выявляет творческую одаренность, музыкальность.

Разнообразие выполняемых движений, соответствие их темпу, ритму, форме музыкального произведения свидетельствуют о высоком уровне музыкального и двигательного развития ребенка.

Ожидаемы й результат

К концу года обучения показателями развития детей 3-5 лет, прошедших курс обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Ритмика для дошкольников с элементами хореографии являются:

1. умение в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствие с заданной музыкой.
2. умение перестраиваться из круга в рассыпную и обратно.
3. умение в совершенстве выполнять простейшие образные движения.
4. наличие представление о настроении и характере музыки.
5. умение владеть своим телом.

К концу года обучения показателями развития детей 5-7 лет, прошедших курс обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Ритмика для дошкольников с элементами хореографии являются:

1. Уметь в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствие с заданной музыкой.
2. Уметь перестраиваться из круга в рассыпную и обратно.
3. Уметь в совершенстве выполнять простейшие образные движения.
4. Иметь представление о настроении и характере музыки.
5. Уметь владеть своим телом.
6. К концу года дети должны уметь выполнять более сложные комбинации, построения и перестроения;
7. Уметь быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую.
8. Уметь способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений;
9. Уметь точно и правильно исполнять движения в танцевальных и гимнастических композициях.

Способы проверки ожидаемого результата:

Наблюдение, беседа с родителями, а также открытый урок в конце каждого полугодия.

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

сформируют интерес к хореографической деятельности;
получат знания о правилах поведения на занятиях;
сформируют личностные качества (ответственность и целеустремленность);
приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в группе;
расширят свой социальный опыт и будут стремиться к реализации своих способностей.

Метапредметные:

повысят уровень двигательных способностей (координации движений, гибкости, выносливости, силы);
сформируют навыки сохранять правильную осанку при выполнении упражнений;

повысят уровень развития творческих способностей и специальных качеств (чувства ритма, музыкальности, хореографической памяти);

Предметные:

научатся понимать хореографическую терминологию различать понятия «темп» и «ритм», динамику звука «громко» и «тихо», согласовывать движения с музыкой; изучат основные позиции и положения рук, ног, головы в классическом, народном и современном эстрадном танце;

овладеют строевыми упражнениями, различными видами ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающими, хореографическими упражнениями;

благодаря актерскому мастерству научиться раскрепощаться, показывать свой внутренний мир в движении и эмоциях;

приобретут умения выполнять ритмические мини-танцы программного материала, представлять в игре различные образы и передавать в движении характер.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Учебный план для детей младшего дошкольного возраста 3-5 лет

№п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Элементы музыкальной грамоты в передаче движениями	8	1	7
2	Связь музыки и движения на примерах игровых этюдов, образов.	7	1	6
3	Набор танцевальных элементов.	7	1	6
4	Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Ходьба в различных направлениях.	7	1	6
5	Ритмическая разминка на развитие групп мышц и подвижности суставов.	7	1	6
6	Упражнения и танцы на развитие творческих способностей.	7	1	6
7	«Прогулка в зоопарк»	7	1	6
8	Русский танцевальный фольклор на занятиях ритмикой.	7	1	6
9	«Путешествие в лесу»	7	1	6
	Итого часов:	64	9	55

2.2. Календарно-тематическое планирование для группы 3-5 лет

№	Тема	Содержание работы
	I раздел: Элементы музыкальной грамоты в передаче движениями	
1	Вводное занятие.	Познакомить детей с историей танца, его основными стилями и жанрами, рассказать о формах, правилах поведения на занятиях. (теор.) Развивать интерес к танцевальному искусству. Прививать любовь и уважения к танцу.

2	Ганцевальная разминка в середине зала	Формировать умение ориентироваться в пространстве. -Учить выполнять построение в круг и передвижение по кругу, в различных направлениях; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра
3	Развитие чувства ритма	Развитие чувства ритма: хлопки в такт музыке (образно-звуковые действия «горошинки») Правильно занять место в строю. -Содействовать умению расслабляться в игровой форме. Игра «Найди свое место».
4	Перестроения и способы передвижения по залу	Учить построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). Передвижение в сцеплении за руки («гусеница») -Развивать чувство ритма. Хлопки в такт музыке (образно-звуковые действия «горошинки») -Развивать умение выполнять основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку. Основные движения туловищем и головой
5	Шаги	Обучать детей движениям: шаг с носка, на носках. правильно занять место в строю. Содействовать умению расслабляться в игровой форме.
6	Развитие чувства ритма	Хлопки в такт музыке (образно-звуковые действия «горошинки») Закреплять движения шаг с носка, на носках. Развивать умение выполнять упражнения: полуприсед; упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях; положение лежа. -Учить выполнять группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках.
7	Расслабление, ориентация в пространстве	Содействовать умению расслабляться в игровой форме. -Формировать умение ориентироваться в пространстве. -Учить выполнять построение в круг и передвижение по кругу, в различных направлениях; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра. -Способствовать умению правильно дышать: поднимание рук –на вдохе. Свободное опускание рук –на выдохе Игра «Лиса», «Мышеловка» Учить импровизировать на заданную тему.
2	II раздел: Связь музыки и движения на примерах игровых этюдов, образов.	

8	Перестроения, построения, способы передвижения.	Закреплять умение построения в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). -построение в круг и передвижение по кругу, в различных направлениях; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра. Воспитывать дисциплину, волевые качества ребенка
9	1. Комплекс общеразвивающих упражнений из пройденного материала, выполняемый под музыку.	-Развивать умение ходьбы сидя на стуле. -Закрепление комплекса общеразвивающих упражнений из пройденного материала, выполняемый под музыку. -Учить выполнять группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках.
10	2. Комплекс общеразвивающих упражнений из пройденного материала, выполняемый под музыку.	-Развивать умение выполнять полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. -Закреплять движения шаг с носка, на носках. Полуприсед на одной ноге, другую -вперед на пятку. -Формировать умение ориентироваться в пространстве. -Способствовать умению использовать напряженное и расслабленное положение рук и ног в образно-двигательной форме и различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя.
11	3. Комплекс общеразвивающих упражнений из пройденного материала, выполняемый под музыку.	-Формировать умение ориентироваться в пространстве. -Закрепление комплекса ОРУ из пройденного материала, выполняемый под музыку. -Закреплять умения выполнять группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. -Разучивание упражнений: стойка руки на пояс и за спину. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. -Знакомство и разучивание движения: пружинные полуприседы.
12	Комплекс упражнений с ускорением темпа. Игра «Самолеты и бабочки».	Важно сделать все движения точно, красиво и ничего не перепутать. -Развитие чувства ритма, ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыке (образно-звуковые действия «горошинки») -Закреплять умения построения в шеренгу («солдатики»), в круг. Передвижения по кругу в различных направлениях. Бег в рассыпную. -Способствовать умению расслабляться.
13	Перестроения из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам	Учить перестроению из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Шишки, желуди, орехи» -образно

		–двигательные действия) Разучивание комплекса упражнений с погремушками, султанчиками, хлопками. Развитие чувства ритма, ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыке (образно-звуковые действия «горошинки»)
14	Комплексы упражнений с ускорением темпа	Разучивание упражнений: стойка руки на пояс и за спину. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Свободные, плавные движения руками. Учить детей приставному шагу в сторону. Разучивание комплекса упражнений с ускорением темпа. Важно сделать все движения точно, красиво и ничего не перепутать. Развитие внимания. Способствовать умению расслабляться.
3	Набор танцевальных элементов.	
15	Чувство ритма	Развитие чувства ритма: ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыке (образно-звуковые действия «горошинки») Закрепление умения перестроения из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Шишки, желуди, орехи» -образно –двигательные действия) -Разучивание комплекса упражнений с погремушками, султанчиками, хлопками.
16	Танцевальные движения	Знакомство и разучивание движений танца: два пружинистых полуприседа с двумя ударами по коленям, с двумя хлопками перед собой, со скрестными движениями руками («ножницы»), с двумя ударами кулака о кулак («молоточки»). Прыжком –стойка ноги врозь, руки в стороны – книзу ладонями вперед, прыжком –стойка ноги вместе, руки на пояс. Подскоки на месте с поворотом на 360. -Учить детей перекатам в положении лежа, руки вверх («бревно») и в седе на пятках с опорой на предплечья. -Развитие внимания. -Обучение упражнениям на укрепление осанки, стоя спиной к опоре.
17	Перестроения	Закрепление умения построения в шеренгу, круг. -Закрепление выполнения приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком. -Способствовать развитию чувства ритма: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, сидя на стуле.
18	Танцевальные упражнения с предметами	Закрепление выполнения упражнений с погремушками, султанчиками или хлопками «У

		<p>оленя дом большой». Построение лицом в круг, предмет в руках.</p> <p>-совершенствовать выполнение танца «Кузнечик».</p> <p>Развивать внимание.</p> <p>Развивать умение выполнять упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре.</p>
19	Виды ходьбы	<p>-Учить выполнять построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях.</p> <p>-Закрепить выполнение приставных шагов в сторону. Шаг с небольшим подскоком.</p> <p>-Способствовать развитию чувства ритма: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, сидя на стуле.</p> <p>Игра «Найди свое место».</p>
20	Имитационно-образные упражнения	<p>Закрепление выполнения упражнений с погремушками, султанчиками или хлопками «У оленя дом большой». Построение лицом в круг, предмет в руках.</p> <p>-совершенствовать выполнение танца «Кузнечик».</p> <p>-Способствовать развитию ориентировки в пространстве, вниманию.</p> <p>-Способствовать правильному выполнению полуприседов, подъемов на носки, держась за опору. Свободные, плавные движения руками.</p> <p>-Развивать умение выполнять упражнения на укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения: лежа на спине, стоя спиной к опоре («палочка», «столбик»)</p>
21	Перестроения, двигательные комбинации.	<p>Учить выполнять построения в рассыпную</p> <p>Способствовать развитию чувства ритма: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, в положении стоя</p> <p>совершенствовать выполнение танца «Кузнечик».</p> <p>Разучивание комбинаций в образно-двигательных действиях. Группировка лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь («Буратино»), лечь на спину, руки вверх («бровнышко») –перекаты вправо (влево).</p>
4	Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Ходьба в различных направлениях.	
22	Ориентировка в пространстве, упражнения с предметами	<p>Закрепление выполнения упражнений с погремушками, султанчиками или хлопками «У</p>

		оленя дом большой». Построение лицом в круг, предмет в руках.- -Развивать умение ориентироваться в пространстве, внимание.
23	Развитие мелкой моторики пальцев рук	Закрепление умения строить круг. -Развивать чувство ритма: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, в положении стоя -Развитие мелкой моторики пальцев рук. Сед по кругу. Сгибание пальцев рук в кулак и разгибание– «фонарики»: правой, левой рукой, обеими руками и по очереди. -Закрепление умения выполнять комбинации в образно -двигательных действиях. Группировка лежа на спине («качалочка»); перекагом вперед сед на ноги врозь («Буратино»), лечь на спину, руки вверх («бревнышко»), перекаты вправо (влево).
24	Имитационно-образные упражнения	Закреплять умение выполнять упражнения с погремушками, султанчиками или хлопками «У оленя дом большой». Построение лицом в круг, предмет в руках. -Развитие воображения -Развивать умение выполнять упражнения на укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения: лежа на спине, стоя спиной к опоре («палочка», «столбик»)
25	Танцевально-ритмическая гимнастика	Совершенствовать выполнение танца «Кузнечик». Закрепить выполнение комплекса танцевально-ритмической гимнастики «У оленя дом большой». -Содействовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве. Игра «У медведя во бору».
26	Открытое занятие для родителей	
27	Разучивание различных танцевальных движений	Закреплять умение передвижения по кругу под музыку. Развитие чувства ритма: концентрированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта. Разучивание различных танцевальных движений. Разучивание различных танцевальных движений Развитие мелкой моторики пальцев рук. Сед по кругу. Сгибание пальцев рук в кулак и разгибание –«фонарики»: правой, левой рукой, обеими руками и по очереди.
28	Упражнения на развитие силы мышц	Разучить специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лежа прогнувшись («змея»). Лежа на спине, руки вверх –принять группировку «ежик».

		<ul style="list-style-type: none"> -Развивать умение расслабляться, имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление -поза «спящего».
5	Ритмическая разминка на развитие групп мышц и подвижности суставов.	
29	Имитационно-образные упражнения в расслаблении	<ul style="list-style-type: none"> обучение построению врассыпную. -развивать акцентированную ходьбу с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, в положении стоя. -закреплять ранее выученные танцевальные движения. -отрабатывать и закреплять ранее выученные танцевальные движения. -развивать силу мышц специально подобранным комплексом упражнений. Упор лежа прогнувшись («змея»). Лежа на спине, руки вверх –принять группировку «ежик». -учить расслаблять тело. Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление –поза «спящего».
30	Танцевальные шаги	<ul style="list-style-type: none"> учить построению в круг -развивать умение различать динамику звука «громко-тихо». -обучение построению врассыпную. -разучить комбинации из танцевальных шагов: передвижение по кругу в сцеплении за руки, 8 шагов с носка по кругу вправо, с поворотом на лево 4 приставных шага вправо, полуприсед на правой ноге, левую вперед на пятку, 4 хлопка в ладоши. -отрабатывать и закреплять ранее выученные танцевальные движения Воспитывать дисциплину, аккуратность.
31	Имитационно-образные упражнения в расслаблении	<ul style="list-style-type: none"> -закреплять ранее выученные танцевальные движения. -развитие мелкой моторики пальцев рук. -учить расслаблять тело. Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук -воробушки полетели»
32	Импровизация движений под песни	<ul style="list-style-type: none"> учить построению в круг -развивать способность импровизации движений под песню. -развивать умение различать динамику звука «громко-тихо». -развивать ритмические способности

		<p>закрепить комбинацию из танцевальных шагов: передвижение по кругу в сцеплении за руки, 8 шагов с носка по кругу вправо, с поворотом на лево</p> <p>4 приставных шага вправо, полуприсед на правой ноге, левую вперед на пятку, 4 хлопка в ладоши.</p> <p>-закреплять построение лицом в круг с предметом в руках, отрабатывать и закреплять ранее выученные танцевальные движения.</p> <p>-закреплять ранее выученные танцевальные движения.</p> <p>-развитие мелкой моторики пальцев рук.</p> <p>-учить расслаблять тело. Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук –«воробушки полетели».</p>
33	Танцевальные упражнения, перестроения	<p>учить построению в круг</p> <p>-развивать способность импровизации движений под песню.</p> <p>-развивать умение различать динамику звука «громко-тихо».</p> <p>-развивать ритмические способности.</p> <p>-закрепить комбинацию из танцевальных шагов: передвижение по кругу в сцеплении за руки, 8 шагов с носка по кругу вправо, с поворотом налево</p> <p>4 приставных шага вправо, полуприсед на правой ноге, левую вперед на пятку, 4 хлопка в ладоши.</p> <p>-закреплять построение лицом в круг с предметом в руках, отрабатывать и закреплять ранее выученные танцевальные движения.</p> <p>-развитие мелкой моторики пальцев рук.</p> <p>-развивать умение правильно дышать.</p>
34	Динамические оттенки «громко-тихо»	<p>Научить детей различать динамические оттенки «громко-тихо». Совершенствовать выполнение упражнения танцевально</p> <p>-ритмической гимнастики «На крутом бережку». Повторить ритмический танец «Если весело живется...». Воспитывать организованность, дисциплинированность, доброту.</p>
35	Танцевальные движения	<p>учить построению в круг</p> <p>-развивать умение поднимать и опускать руки на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет.</p> <p>-разучить комбинацию из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с не большим подскоком.</p> <p>-разучить движение «приставной шаг» по кругу, закрепить движение «подскок» на месте.</p>
6	Упражнения и танцы на развитие творческих способностей.	
36	Комплекс упражнений на развитие	развивать умение выполнять упражнения в седах и

	силы мышц «Морские фигуры»	упорах. -развивать силу мышц специально подобранным комплексом упражнений, морские фигуры: «морская звезда», «морской конек», «краб», «дельфин». -развивать воображение и двигательную память.
37	Упражнения для рук и ног	-развивать умение строиться в круг. -развивать умение поднимать и опускать руки на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. -закреплять движения «приставной шаг» по кругу, «подскок» на месте. -развивать умение выполнять упражнения в седах и упорах.
38	Комплекс упражнений на развитие гибкости	развивать гибкость специально подобранным комплексом упражнений, морские фигуры: «улитка», «морской лев», «медуза», «уж», «морской червяк». -развивать воображение и двигательную память
39	Упражнения для рук и ног	-Закреплять умение строится в круг. -закреплять умение поднимать и опускать руки на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. -разучить комбинацию : И.П. стойка лицом к опоре, держась за нее: полуприсед, встать, встать на носки, И.П., руки на пояс, руки на опору, руки за спину, руки на опору. -закреплять движения «приставной шаг» по кругу, «подскок» на месте.
40	Развитие двигательной памяти	закреплять умение выполнять упражнения в седах и упорах. -развивать гибкость специально подобранным комплексом упражнений, морские фигуры: «улитка», «морской лев», «медуза», «уж», «морской червяк». -развивать воображение и двигательную память.
41	Различные перестроения	Закреплять умение строится в круг. -закреплять умение поднимать и опускать руки на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. -Закреплять умение перестраиваться из одной шеренги в несколько по распоряжению педагога. -Способствовать развитию быстроты и ловкости. -Закреплять умение строиться в рассыпную. Повторить комплексы упражнений «Морские Фигуры».
42	Создание образа через пластику тела	Содействовать развитию пластической выразительности при создании образа. -развивать умение правильно дышать. Воспитывать общую музыкальную культуру.

7	«Прогулка в зоопарк»	
43	Танцевальное творчество и воображение	Закреплять умение строиться в круг. Способствовать развитию быстроты и ловкости. Учить детей перестроению из одной шеренги в несколько по распоряжению педагога. Содействовать развитию воображения и творческих способностей. Способствовать развитию координации движения, мышечной силы.
44	Танцевально-ритмическая гимнастика «Муренка». Ритмический танец «Галоп шестерками».	Закрепить выполнение упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Муренка». Повторить ритмический танец «Галоп шестерками». Способствовать развитию ловкости, координации движений, мышечной силы и гибкости. Содействовать развитию воображения и творческих способностей.
45	Комплекса танцевальных элементов	Закреплять умения строиться в круг и передвижение по кругу в сцеплении. -Способствовать развитию различать динамику звука «громко-тихо». -Знакомство и разучивание комплекса танцевальных элементов.
46	Способы расслабления в игровой форме	Разучивание комбинаций акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Развивать слуховое внимание. Содействовать умению расслабляться в игровой форме.
47	Комплекс танцевальных элементов	Закреплять умения строиться в круг и передвижение по кругу в сцеплении. -Развивать слуховое внимание. -Разучивание комплекса танцевальных элементов.
48	Акробатические упражнения в образно-двигательных действиях	Разучивание комбинаций акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. -Разучивание комплекса танцевальных элементов. -Содействовать умению расслабляться в игровой форме.
49	Комплекс танцевальных элементов	Закреплять умения строиться в круг и передвижение по кругу в сцеплении. -Способствовать развитию различать динамику звука «громко-тихо». -Закрепление комплекса танцевальных элементов.
8	Русский танцевальный фольклор на занятиях ритмикой.	
50	Развитие мелкой моторики пальцев рук	Формировать умение ориентироваться в пространстве. Способствовать развитию быстроты и ловкости. -Разучивание комплекса танцевальных элементов. -Развитие мелкой моторики пальцев рук. -Способствовать умению расслаблять руки с

		выдохом.
51	Различение динамики звука «громко-тихо».	Развивать умение построения в шеренгу и колонну по распоряжению. -Способствовать развитию различать динамику звука «громко-тихо». -Закреплять умение перестроения из одной шеренги в несколько по команде и ориентирам.
52	Развитие быстроты и ловкости	Формировать умение ориентироваться в пространстве. Способствовать развитию быстроты и ловкости. -Развитие мелкой моторики пальцев рук. -Способствовать умению расслаблять руки с выдохом.
53	Пластическая выразительность при создании образа	Развивать умение построения в шеренгу и колонну по распоряжению. -Способствовать развитию различать динамику звука «громко-тихо». -Формировать умение ориентироваться в пространстве. Способствовать развитию быстроты и ловкости. -Закреплять умение перестроения из одной шеренги в несколько по команде и ориентирам. -Содействовать развитию пластической выразительности при создании образа. -Способствовать умению расслаблять руки с выдохом. Игра «Карусель».
54	Танцевально-ритмическая гимнастика «Хоровод»	Способствовать развитию творческих способностей, выдумки, фантазии. Закрепить выполнение упражнений танцевально-ритмической гимнастики «Хоровод». Содействовать развитию прыгучести, ловкости, координации движений, ориентировки в пространстве.
55	Общеразвивающие упражнения под музыку	Закреплять умение построения в рассыпную. -Развивать умение выполнять общеразвивающие упражнения под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения (наклона, приседа, маха и т.д.). -Способствовать развитию умения исполнять движения не как спортивные, а как танцевальные, с фантазией. Правильность выполнения движений с ускорением темпа.
56	Комплекс танцевальных элементов	Формировать умение ориентироваться в пространстве. Способствовать развитию быстроты и ловкости. Разучивание комплекса танцевальных элементов.

		Формировать умение напрягать и расслаблять положение рук и ног в И.П. сед и лежа на спине.
9	«Путешествие в лесу»	
57	Создание танцевального образа	Закреплять умение построения врассыпную. -Развивать умение выполнять общеразвивающие упражнения под музыку, с акцентом на сильную долю такта –основного движения (наклона, приседа, маха и т.д.). -Способствовать развитию умения исполнять движения не как спортивные, а как танцевальные, с фантазией. Правильность выполнения движений, с ускорением темпа.
58	Комплекс танцевальных элементов	Способствовать развитию быстроты, ловкости, звуковысотного слуха. -Разучивание комплекса танцевальных элементов. -Формировать умение напрягать и расслаблять положение рук и ног в И.П. сед и лежа на спине
59	Комплекс упражнений на развитие силы мышц разгибателей спины и брюшного пресса.	Закреплять умение построения врассыпную. -Способствовать умению выполнять общеразвивающие упражнения руками в различном темпе. Способствовать развитию умения исполнять движения не как спортивные, а как танцевальные, с фантазией. Правильность выполнения движений с ускорением темпа. Обучить детей комплексам упражнений на развитие силы мышц разгибателей спины и брюшного пресса.
60	Комплекс упражнений на развитие быстроты и ловкости	Способствовать развитию быстроты, ловкости, звуковысотного слуха. Закрепление комплекса танцевальных элементов. Развивать умение в положении лежа на спине вытягивать руки в стороны, вытягивание рук вверх, ног вниз.
61	Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка»	Совершенствовать выполнение упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Чебурашка». Закрепить выполнение группировки в положении лежа. Содействовать развитию танцевальности, координации движений.
62	Комплекс танцевальных элементов	Закреплять умение строить круг. Способствовать развитию звуковысотного слуха. Развивать умение выполнять общеразвивающие упражнения под музыку, с акцентом на сильную долю такта –основного движения (наклона, приседа, маха и т.д.). Разучивание комплекса танцевальных элементов.
63	Импровизация под музыку	Повторить изученный материал по ритмическим танцам. Учить импровизировать под музыку. Содействовать развитию танцевальности,

		музыкальности и координации движений, чувства ритма.
64	Открытый урок для родителей	

2.3. Учебный план для детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет

№п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Элементы музыкальной грамоты и передача их в движении.	4	1	3
2	Упражнения и этюды на развитие ориентации в пространстве	5	1	4
3	Ритмическая разминка на развитие отдельных групп мышц	5	1	4
4	Упражнения на развитие мимики	5	1	4
5	Упражнения, игры, активизирующие внимание	5	1	4
6	Не сюжетные, сюжетные подвижные игры, игры с элементами спорта	5	1	4
7	Танцы-игры на развитие творческих способностей детей	5	1	4
8	Встреча с любимыми героями мультфильмов	5	1	4
9	«На птичьем дворе»	5	1	4
10	«Куклы». Этюды на закрепление и расслабление групп мышц.	5	1	4
11	«В цирке»	5	1	4
12	Здравствуй, весна!	5	1	4
13	Русский танцевальный фольклор	5	1	4
	Итого часов:	64	13	51

2.4. Календарно-тематическое планирование для группы 5-7 лет

№	Темы	Содержание занятия
1	Элементы музыкальной грамоты и передача их в движении.	
1	Вводное занятие	Познакомить детей с историей танца, его основными стилями и жанрами, рассказать о формах, правилах поведения на занятиях (теор.) Развивать интерес к танцевальному искусству. Прививать любовь и уважения к танцу.
2	Построение	Приветствие. Разминка по физиологическому принципу «сверху вниз». Правила хорошего тона.
3	Построение	Приветствие. Разминка по физиологическому принципу «сверху вниз». Игра «Посадим дерево».
4	Ориентировка в пространстве	Исходные положения. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий). Музыкальные размеры 2/4, 4/4.

		Понятие о такте и затакте.
5	Основные движения под музыку	Виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный). Определение музыкального размера. Восприятие сильной и слабой доли на слух, выполнение акцента в движениях.
2	Упражнения и этюды на развитие ориентации в пространстве	
6	Построения враспынную (закрепление)	Развивать умение выполнять общеразвивающие упражнения под музыку, с акцентом на сильную долю такта: основного движения (наклона, приседа, маха и т.д.). Способствовать развитию умения исполнять движения не как спортивные, а как танцевальные, с фантазией. Правильность выполнения движений с ускорением темпа.
7	Разучивание комплекса танцевальных элементов.	Способствовать развитию быстроты, ловкости, звуковысотного слуха. Формировать умение напрягать и расслаблять положение рук и ног в И.П. сед и лежа на спине.
8	Обучение комплексам упражнений на развитие силы мышц разгибателей спины и брюшного пресса	Закреплять умение построения враспынную Способствовать умению выполнять общеразвивающие упражнения руками в различном темпе. Способствовать развитию умения исполнять движения не как спортивные, а как танцевальные, с фантазией. Правильность выполнения движений с ускорением темпа. Обучить детей комплексам упражнений на развитие силы мышц разгибателей спины и брюшного пресса.
9	Комплексы танцевальных элементов	Способствовать развитию быстроты, ловкости, звуковысотного слуха. Закрепление комплекса танцевальных элементов. Развивать умение в положении лежа на спине вытягивать руки в стороны, вытягивание рук вверх, ног вниз.
10	Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка»	Закрепить выполнение группировки в положении лежа. Содействовать развитию танцевальности, координации движений.
3	Ритмическая разминка на развитие отдельных групп мышц	
11	Комплекс танцевальных элементов (построение «круг»)	Способствовать развитию звуковысотного слуха. Развивать умение выполнять общеразвивающие упражнения под музыку, с акцентом на сильную долю такта: основного движения (наклона, приседа, маха и т.д.). Разучивание комплекса танцевальных элементов.
12	Танцевально-ритмическая	Способствовать развитию творческих

	гимнастика «Хоровод»	способностей, выдумки, фантазии. Закрепить выполнение упражнений танцевально-ритмической гимнастики «Хоровод». Содействовать развитию прыгучести, ловкости, координации движений, ориентировки в пространстве.
13	Общеразвивающие упражнения под музыку	Закреплять умение построения враспынную. -Развивать умение выполнять общеразвивающие упражнения под музыку, с акцентом на сильную долю такта –основного движения (наклона, приседа, маха и т.д.). -Способствовать развитию умения исполнять движения не как спортивные, а как танцевальные, с фантазией. Правильность выполнения движений с ускорением темпа.
14	Ориентировка в пространстве	Формировать умение ориентироваться в пространстве. Способствовать развитию быстроты и ловкости. -Разучивание комплекса танцевальных элементов. -Формировать умение напрягать и расслаблять положение рук и ног в И.П. сед и лежа на спине.
15	Общеразвивающие упражнения под музыку. Закрепление	Закреплять умение построения враспынную. -Развивать умение выполнять общеразвивающие упражнения под музыку, с акцентом на сильную долю такта –основного движения (наклона, приседа, маха и т.д.). -Способствовать развитию умения исполнять движения не как спортивные, а как танцевальные, с фантазией. Правильность выполнения движений с ускорением темпа.
4	Упражнения на развитие мимики	
16	Способы передачи настроения в соответствии с характером музыки	Разучивание комплекса мимической гимнастики под музыку. Способствовать развитию быстроты, ловкости, звуковысотного слуха. Разучивание комплекса танцевальных элементов. Формировать умение напрягать и расслаблять положение рук и ног в И.П. сед и лежа на спине.
17	Танцевальная импровизация под музыку	Повторить изученный материал по ритмическим танцам. Учить импровизировать под музыку. Содействовать развитию танцевальности, музыкальности и координации движений, чувства ритма.
18	Упражнения на ритм	«Привет – здравствуй». Учить различать сильные и слабые доли такта, распознавать и передавать ритм (быстро – медленно, резко – плавно). Развивать чувства ритма, внимание, память. Воспитывать

		общую музыкальную культуру.
19	Упражнения «Ножки, ножки ходили по дорожки» (Различные виды шагов, танцевальный бег).	Формировать у воспитанников знания, умения и навыки. Развивать равновесие, выразительность, грацию. Воспитывать интерес к танцевальному искусству.
20	Постановка танца с лентами	Учить детей работать с предметом (лентой). Развивать чувства ритма, выразительность, пластику, грацию. Воспитывать дисциплину, аккуратность. Упражнение «Лягушки» (прыжки).
5	Упражнения, игры, активизирующие внимание	
21	Элементы классического танца	Продолжать знакомить детей с элементами классического танца Allegro (прыжки). Развивать физические данные, силу, натянутость стопы, чувство равновесия. Гимнастические позы.
22	Навыки в области партерной гимнастики	Формировать умение и навыки в области партерной гимнастики. Повышать гибкость суставов, улучшать эластичность мышц и связок, наращивать силу мышц. Воспитывать силу воли, самостоятельность, стремление.
23	Игра «Гипнотизер»	Обучение полному расслаблению мышц всего тела. Развивать воображение, творческие способности, подвижность.
24	Классический танец в партере	Знакомить детей с основами классического танца, развивать силу ног, натянутость стопы, постановку корпуса выворотность тазобедренного сустава. Воспитывать любовь к классическому танцу. Закреплять знания о позициях ног (6,1,2). Упражнения для развития техники танца.
25	Ритмическая разминка «По кругу»	Повышать гибкость суставов, улучшать эластичность мышц и связок, наращивать силу мышц. Воспитывать дисциплину, волевые качества ребенка.
26	Открытое занятие для родителей	
6	Не сюжетные, сюжетные подвижные игры, игры с элементами спорта	
27	Упражнения на координацию движения	Чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом на пятках, держа ровно спину. Учить объединять несколько движений для получения комбинации. Развивать координацию внимание. Воспитывать общую культуру.
28	Постановка танца «Ласточки»	Развивать чувства ритма, выразительность, пластику, грацию. Воспитывать дисциплину, аккуратность.
29	Музыкально-пространственное упражнение «Нитка с иглой»	Учить ориентироваться в пространстве. Развивать умение намечать диагональные линии из угла в угол. Воспитывать дисциплину, аккуратность.

30	Гимнастические позы	Формировать умение и навыки в области партерной гимнастики. Повышать гибкость суставов, улучшать эластичность мышц и связок, наращивать силу мышц. Воспитывать силу воли, самостоятельность, стремление.
31	Игра «Василек»	Учить импровизировать на заданную тему. Развивать воображение, творческие способности, подвижность. Экзерсис на середине зала. Закреплять навыки и умения в области классического танца (позиции ног). Развивать правильную постановку ног, выворотность стопы. Дать понятие позиции рук (0,1,2,3). Воспитывать любовь к классическому танцу.
7	Ганцы-игры на развитие творческих способностей детей	
32	Ганцевальная разминка в центре зала	Комплекс упражнений на развитие групп мышц и подвижных суставов. Повышать гибкость суставов, улучшать эластичность мышц и связок, наращивать силу мышц. Воспитывать дисциплину, волевые качества ребенка.
33	Упражнения на напряжения и расслабления мышц всего тела	Укреплять физическое здоровье детей. Развивать двигательные функции при помощи физических упражнений. Воспитать дисциплину, волевые качества ребенка. Темповые динамические упражнения. Учить различать сильные и слабые доли такта, распознавать и передавать ритм. Развивать чувства ритма, внимание, память. Воспитывать общую музыкальную культуру.
34	Постановка танца «Ладочки»	Развивать чувства ритма, выразительность, пластику, грацию. Воспитывать дисциплину, аккуратность. Комплекс дыхательной гимнастики. Учить правильно, дышать во время движений. Развивать устойчивый интерес к занятиям. Воспитывать дисциплину, аккуратность.
35	Гимнастические упражнения	Формировать умение и навыки в области партерной гимнастики. Повышать гибкость суставов, улучшать эластичность мышц и связок, наращивать силу мышц. Воспитывать силу воли, самостоятельность, стремление
36	Игра «Пингвины»	Развивать умение правильно напрягать и расслаблять мышцы. Развивать воображение, творческие способности, подвижность.
8	Встреча с любимыми героями мультфильмов	
37	Экзерсис в центре зала	Формировать навыки и умения в области классического танца (Постановка корпуса). Развивать правильную постановку корпуса, равновесие. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям.

38	Ритмическая разминка «Веселая карусель».	Дать понятие димми плие в 1,2, и3 позиции ног. Формировать музыкально - ритмическую координацию движений, развивать музыкальный слух, память, внимание, чувство ритма. Воспитывать общую музыкальную культуру.
39	Упражнения на напряжения и расслабления мышц всего тела	Укреплять физическое здоровье детей. Развивать двигательные функции при помощи физических упражнений. Воспитать дисциплину, волевые качества ребенка.
40	Этюд «Незнайка»	Упражнения на координацию движения. Учить объединять несколько движений для получения комбинации. Развивать координацию внимание. Воспитывать общую культуру.
41	Постановка танца «Парная полька».	Отрабатывать шаг польки в парах. Перестроение из одного круга в кружочки по 4 пары и обратно в общий круг. Развивать чувства ритма, выразительность, пластику, грацию. Воспитывать дисциплину, аккуратность.
9	«На птичьем дворе»	
42	Игра-импровизация на заданную тему	«Создаем характеры» (работа над мимикой лица). Учить импровизировать на заданную тему. Развивать воображение, творческие способности, подвижность. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям.
43	Гимнастические позы	Формировать умение и навыки в области партерной гимнастики. Повышать гибкость суставов, улучшать эластичность мышц и связок, наращивать силу мышц. Воспитывать силу воли, самостоятельность, стремление.
44	Игра «Тюльпан»	Обучение полному расслаблению мышц всего тела. Развивать воображение, творческие способности, подвижность.
45	Экзерсис в центре зала	Закреплять навыки и умения в области классического танца (позиции рук). Развивать правильную постановку позиций рук. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям. Ритмичное выполнение одновременных движений рук и ног под музыкальное сопровождение.
46	Ганцевальная разминка в центре зала (комплекс упражнений на развитие групп мышц и подвижных суставов)	Повышать гибкость суставов, улучшать эластичность мышц и связок, наращивать силу мышц. Воспитывать дисциплину, волевые качества ребенка.
10	«Куклы». Этюды на закрепление и расслабление групп мышц	
47	Современный танец (знакомство)	Развивать двигательные функции при помощи физических упражнений. Воспитывать дисциплину, волевые качества ребенок.
48	Этюд «Колокольчики»	Упражнения на ритм. Учить различать сильные и слабые доли такта, распознавать и передавать ритм

		(быстро – медленно, резко – плавно). Развивать чувства ритма, внимание, память. Воспитывать общую музыкальную культуру.
49	Постановка танца «Куклы»	Развивать чувства ритма, выразительность, пластику, грацию. Воспитывать дисциплину, аккуратность. Дать понятие гран плие в 1 и 2 позиции.
50	Комплекс дыхательной гимнастики	Учить правильно, дышать во время движений. Развивать устойчивый интерес к занятиям. Воспитывать дисциплину, аккуратность.
51	Гимнастические позы	Формировать умение и навыки в области партерной гимнастики. Повышать гибкость суставов, улучшать эластичность мышц и связок, наращивать силу мышц. Воспитывать силу воли, самостоятельность, стремление.
11	«В цирке»	
52	Игра «Штанга»	Попеременное напряжение и расслабление мышц плечевого пояса и рук. Развивать воображение, творческие способности, подвижность.
53	Экзерсис в центре зала	Закреплять навыки и умения в области классического танца (Деми плие, гран плие). Развивать правильную постановку корпуса позиций рук, ног. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям. Упражнения для позвоночника.
54	Современный танец	Развивать двигательные функции при помощи физических упражнений. Воспитывать дисциплину, волевые качества ребенка.
55	Классический танец	Формировать навыки и умения в области классического танца (батман тандю). Упражнения для координации движений. Учить объединять несколько движений для получения комбинации. Развивать координацию внимание. Воспитывать общую культуру.
56	Музыкально-пространственное упражнение «Плетень»	Учить ориентироваться в пространстве. Развивать пространственное мышление, внимание. Воспитывать дисциплину, аккуратность.
12	«Здравствуй, весна».	
57	Постановка современного танца	Развивать чувства ритма, выразительность, пластику, грацию. Воспитывать дисциплину, аккуратность. Формировать представление детей о современном танце (теор). Развивать двигательные функции при помощи физических упражнений. Воспитывать дисциплину, волевые качества ребенка
58	Гимнастические упражнения.	Формировать умение и навыки в области партерной гимнастики. Повышать гибкость суставов, улучшать эластичность мышц и связок, наращивать силу мышц. Воспитывать силу воли, самостоятельность, стремление.
59	Игра «Конкурс лентяев»	Обучение полному расслаблению мышц всего тела.

		Развивать воображение, творческие способности, подвижность.
60	Основы классического танца	Продолжать обучения детей элементами классического танца в более быстром темпе, уделить особое внимание чистоте исполнений движений. Развивать правильную постановку корпуса, рук, ног, чувства ритма.
61	Ганцевальная разминка в центре зала (комплекс упражнений на развитие групп мышц и подвижных суставов).	Повышать гибкость суставов, улучшать эластичность мышц и связок, наращивать силу мышц. Воспитывать дисциплину, волевые качества ребенка.
13	Русский танцевальный фольклор.	
62	Народный танец	Вытягивание ноги на носок с последовательным переходом на каблук и на носок, батман тандю каблукный (вытягивание ноги с одновременным ударом пяткой опорной ноги).
63	Ритмическая разминка	Формировать музыкально - ритмическую координацию движений, развивать музыкальный слух, память, внимание, чувство ритма. Воспитывать общую музыкальную культуру.
64	Открытый урок для родителей	

СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ТЕМА №1.

Элементы музыкальной грамоты в передаче движениями. Определение характера музыки (веселый, грустный), темпа музыки (быстрый, медленный) и жанров музыки (марш, полька, вальс). Передача в движениях образов «снежинок», «бабочек», «солдат» и т.д., в соответствии с характером музыки.

ТЕМА №2.

Связь музыки и движений на примерах игровых этюдов, образов. Практические занятия на разучивание ритмической разминки, этюдов «Зайка-попрыгайка», «Прогулка в лесу».

ТЕМА №3.

Набор танцевальных элементов. Марш, бег, подскоки, галоп, виды хлопков, притопов.

ТЕМА №4.

Упражнения и этюды на развитие ориентации в пространстве. Построение и перестроение в колонну, круг, линию. Этюды «Волшебный круг», «Во поле березка...», «Карусель».

ТЕМА №5.

Упражнение на развитие групп мышц: «Куклы деревянные и тряпичные», «Колка дров», «Растяни резинку», «Ветер-ветерок», «Мельница», «Маятник», «Часики».

ТЕМА №6.

Упражнения и танцы на развитие художественно-творческих способностей: «Кузнечик», «Антошка», «Зверобика», «Лошадки».

ТЕМА №7.

Имитация движений зверей. Изобразить путем импровизации медведя, волка, лисичку, белочку, цаплю, павлина, обезьян и т.д.

ТЕМА №8.

Русский танцевальный фольклор. Понятие о хороводе («Во поле береза стояла», «Каравай – каравай»).

ТЕМА № 9.

«Путешествие в лесу». Дети представляют себя в лесу в различное время года. Зимой - в образе «снежинок», «елочек», осенью - «листочков», «дождя», летом - «ягод», «грибов», «кузнечиков», «лягушек», весной – «берез», «цветов».

ТЕМА №10.

Элементы музыкальной грамоты и передача их в движении. Определение характера музыки (спокойный, торжественный). Игры: «Самолетики», «Внимание – музыка», «Плетень», «Сороконожка», «Рыбачек».

ТЕМА №11.

Упражнение на развитие ориентации в пространстве. Положение в парах, свободное размещение в зале с возвратом в колонну, линию или круг. Движение в колонне, перестроение в парах. Этюды «Змейка», «Карусель», «Воротца».

ТЕМА №12.

Ритмическая разминка на развитие отдельных групп мышц: «Зверобика», «Азбука танцевальная» Напряжение и расслабление плечевого пояса: «Бокс», «Игра с мячом», «Поющие руки», «Пилка дров». Упражнение с использованием народных мелодий.

ТЕМА №13.

Упражнение на развитие мимики: «Просыпаемся, улыбаемся, умываемся, смотрим в бинокль, слушаем, грустим, плачем, стреляем» и т.д.

ТЕМА №14.

Упражнения, игры, активизирующие внимание: «Задом наперед», «Кот и мыши», «Игры с мячом», «Колобок».

ТЕМА №15.

Не сюжетные и сюжетные подвижные игры, игры с элементами спорта: «Плетень», «Кот и воробьи», «Гуси, гуси», «Зайка не зевай».

ТЕМА № 16.

Танцы – игры на развитие творческих способностей: «Веселые барабанщики», «Конники», «Неуклюжий медведь», «Цирковые лошадки», «Лыжники», «Ковбои», «Топ и хлоп», «Скакалка».

ТЕМА №17.

Встреча с любимыми героями мультфильмов. Движения в образе Чебурашки, Буратино, Винни-пуха, Зайца, Волка, Кваки-задаваки, Львенка и черепахи, Кота Леопольда и т.д.

ТЕМА № 18.

«На птичьем дворе». Танцы «Гуси-гуси», «Вышла курочка-хохлатка», «Веселые петушки», «Утята». Игры «Кот и воробьи», «Волк и гуси».

ТЕМА № 19.

Куклы. Этюды «Ванька-встанька», «Восточные куколки», «Оловянные солдатики», «Матрешки», «Тряпичные куколки» и т.д.

ТЕМА № 20.

«В цирке». Этюды «Цирковые лошадки», «Собачки считают», «Наездницы», «Жонглеры», «Канатоходцы», «Силачи».

ТЕМА № 21.

«Здравствуй, весна!». Танцы – этюды «Подснежники», «Во поле береза стояла», «А я по лугу».

ТЕМА № 22.

Хороводы – игры «Светит месяц», «Тимоня».

ТЕМА № 23.

Элементы музыкальной грамоты и передача их в движениях. Определение характера, формы, сильных долей. Ритмическое разнообразие хлопков, притопов.

ТЕМА № 24.

Упражнения – этюды на развитие ориентировки детей в пространстве и координацию. Перемещение в парах, по кругу, смена партнеров.

ТЕМА № 25.

Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижность суставов, на напряжение и расслабление стопы, постановку осанки и гибкость. Партерная гимнастика для всех групп мышц. Разминка «Веселые человечки».

ТЕМА № 26.

Танцы – игры на развитие творческих способностей.

«Бульба», «Чунга – чанга», «Во кузнице», «Веселые лягушата», «Ну, погоди».

ТЕМА № 27.

Русский танцевальный фольклор. «Тимоня». Игра – хоровод «Веретенце».

ТЕМА № 28.

Образы русских народных сказок: «Баба – Яга», «Разбойники», «Василиса – Прекрасная», «Пираты».

ТЕМА № 29.

«В цирке». «Веселые наездники», «Канатоходцы», «Акробаты» и т.д.

ТЕМА № 30.

«Потешный городок». Игры, музыкальные считалки, забавы в танцах и мелодиях. «Задом – наперед», «Аты – баты», «Барыня», «Воевода приказал».

ТЕМА № 31.

«День на корабле». Предлагаются игры в моряков. Танец – игра «Яблочко». Перестроения.

ТЕМА №32.

Подвижные музыкальные игры с элементами спорта. «Кенгуру», «Кто быстрее», «Займи место первым».

ТЕМА № 33.

Упражнения на развитие мимики: «Спать хочется», «Радует солнышку», «На речке» и т.д.

ТЕМА № 34.

Встречи с героями мультфильмов. Танцы – игры «Ну, погоди», «Забавы кота Леопольда», «Буратино».

ТЕМА № 35.

Набор танцевальных элементов: «ножницы», «пружинки», «маятник», «ковырялочка». Комбинации на народном материале.

2.5. Календарный учебный график

Программа рассчитана на 32 учебных недель,

Количество учебных дней – 64.

Начало занятий 1 октября окончание занятий 31 мая.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Условия реализации программы

Занятия проводятся на базе дошкольных образовательных организаций.

3.2. Форма организации и режим занятий

Форма организации занятий	Количество занятий (в неделю)	Длительность занятия (1 уч. ч./мин./ч.)
Групповая (не более 10 человек)	2 раза	1 - 20мин./0,3ч. Возраст детей от 3-4 лет 2 - 25мин./0,4ч. Возраст детей от 5-6 лет 2 - 30мин./0,5ч.

3.3. Мониторинг

Диагностические материалы

Виды упражнений и движений	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1. Эмоционально -творческое развитие	Обладает хорошими навыками образной игры. Знает и хорошо исполняет пластические этюды.	Обладает навыками образной игры. Умеет исполнять пластические этюды.	Слабо проявляет навыки образной игры. Слабо знает и исполняет пластические этюды.
2. Танцевально -ритмическая гимнастика	Хорошо развит музыкальный слух. Хорошо знает и исполняет элементы танцевально - ритмической гимнастики.	Развит музыкальный слух. Обладает навыками исполнения танцевально - ритмической гимнастики.	Слабо развит музыкальный слух. Слабо знает и исполняет элементы танцевально ритмической гимнастики.
3. Азбука хореографии	Обладает хорошим апломбом. Хорошо знает и умеет выполнять позиции рук, ног. Знает, умеет и обладает навыками исполнения экзерсиса на середине, диагональ.	Обладает апломбом. Обладает навыками исполнения экзерсиса на середине, диагональ.	Обладает слабым апломбом. Плохо знает и выполняет позиции рук, ног. Слабо знает и исполняет экзерсис на середине, диагональ.
4. Постановочная работа	Очень хорошо знает и умеет артистично исполнять программный танец.	Хорошо знает и умеет исполнять программный танец.	Знает, но слабо исполняет программный танец.
6. Личностные качества	Организованный, самостоятельный. Доводит начатое дело до конца. Обладает силой воли, понимает значение результатов своего творчества.	Организованный, но не самостоятельный. Проявляет творческую активность. Пытается доводить начатое дело до конца.	Не организованный, не самостоятельный. Слабо проявляет творческую активность, не доводит начатое дело до конца.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

-Концертные номера

-Открытые занятия

По окончании образовательной деятельности каждого раздела программы в детском саду организуется отчетный концерт детских танцев, предназначенный для родителей детей, посещающих детский сад.

3.4. Материально-техническое обеспечение

CD, видео, фото, литературный материал.

Магнитофон

Реквизит: мячи, обручи, скакалки, коврики, платочки, деревянные ложки, балалайки, цветы, зонтики, фонарики, дождевики, султанчики, мечи, маракасы, лук, ленты, снежинки.

Народные музыкальные инструменты

3.5. Методическое обеспечение

3-5 лет:

Рекомендуемый репертуар (из "Ритмической мозаики" - дополнительно к другим ритмическим упражнениям и пляскам под инструментальное сопровождение):

1-е полугодие: "Плюшевый медвежонок", "Веселые путешественники", "Рыбачок", "Чебурашка", "Маленький танец", игра "Птички и Ворона".

2-е полугодие: "Неваляшки", "Едем к бабушке в деревню", "Кузнечик", "Разноцветная игра", "Лошадки", "Белочка".

5-7 лет:

Рекомендуемый репертуар (из "Ритмической мозаики"):

1-е полугодие: повторение репертуара, разученного в младших группах; новый репертуар - по выбору педагога (2-й и 3-й уровни сложности):

"Упражнения с осенними листьями", "Кремена", "Три поросенка",

"Кукляндия", "Упражнение с обручами", "Светит месяц", "Танцуй сидя", "Крокодил Гена" и др.

2-е полугодие: "Красный сарафан", "Полкис", "Месяц и звезды", "Два Барана", "Птичка польку танцевала", "Птичий двор", "Цирковые лошадки", "Голубая вода", "Мельница" и др.

Сюжетные танцы: "Домисолька", "Богатыри", "Танец Тролле, Старинные бальные танцы: "Полонез", "Менуэт", "Старинная полька" и др.

3.6. Краткая презентация программы

Краткая презентация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе художественно-эстетической направленности «Ритмика для дошкольников с элементами хореографии»

Направленность Программы	художественно-эстетическая
Актуальность программы	Актуальность программы обусловлена тем, что танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я». Хореографическое искусство обладает широкими возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка. В этой связи актуальной становится проблема разработки программы с использованием нетрадиционных разнообразных форм, средств методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей с учетом ФГОС.
Отличительные особенности	Особенность содержания программы в том, что она направлена на духовно-нравственное воспитание; система занятий построена в игровой форме, это способствует успешному освоению воспитанниками основ танцевального искусства, развитию эмоциональности и образности, чувства ритма, мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти. Доступность этого вида деятельности основывается на простых общеразвивающих упражнениях.
Главный ожидаемый результат	Важнейшим показателем уровня музыкально-ритмического развития ребенка в этом возрасте является интерес к самому процессу движения под музыку, выразительность движений и

	умение передавать в пластике характер музыки, игровой образ.
Цель программы	Развитие творческих способностей детей, музыкальности , координации движений , посредством формирования знаний и практических навыков в области ритмики и хореографии.
Задачи	<p>Приоритетные задачи:</p> <p><i>Для детей младшего дошкольного возраста (3-5 лет):</i> воспитание интереса, потребности движения под музыку; развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки; обогащение слушательского и двигательного опыта, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым образом.</p> <p><i>Для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет):</i> развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.</p>
Принципы реализации программы	<p>принцип развивающего образования;</p> <p>принцип научной обоснованности и практической применимости;</p> <p>принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса;</p> <p>принцип интеграции;</p> <p>принципы гуманизации;</p> <p>принцип последовательности и систематичности;</p> <p>принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей;</p> <p>принцип оздоровительной направленности</p>
Срок реализации Программы	64 часа в год;