

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 49

Подписано цифровой подписью: ДЕТСКИЙ САД № 49  
DN: street=УЛИЦА ВОРОШИЛОВА, 15, st=76 ОБЛАСТЬ ЯРОСЛАВСКАЯ, l=РАЙОН РЫБИНСКИЙ,  
ГОРОД РЫБИНСК, c=RU, givenName=Ирина Викторовна, sn=Пологлазкова, cn=ДЕТСКИЙ САД №  
49, title=ЗАВЕДУЮЩИЙ, o=ДЕТСКИЙ САД № 49, email=dou49@rybadm.ru,  
1.2.643.3.131.1.1=120С303037363130303431323139, 1.2.643.100.3=120В3036383132303436313434,  
1.2.643.100.1=120D31303237363031313037333830  
Дата: 2022.09.19 14:57:39 +03'00'



Утверждаю:  
Заведующий детского сада № 49  
*(И.В. Пологлазкова)*  
Приказ № *19/п* от *19.09.22*

**Дополнительная общеобразовательная программа --  
дополнительная общеразвивающая программа  
"Танцевальная палитра"  
художественной направленности**

**Разработчик**  
*хореограф* (должность)      *Шубина* (подпись)      Шубина Д.В. (инициалы, фамилия)

**Рассмотрено**  
на педагогическом совете «*19*» *09* *2022* г.  
Протокол № *1*

Рыбинск

# Содержание

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b> .....  | <b>3</b>  |
| 1.1. Пояснительная записка ... ..   | 3         |
| 1.2. Ожидаемые результаты ... ..  | 6         |
| <b>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b> .....                                     | <b>7</b>  |
| 2.1. Учебный план секционных занятий ... ..                               | 7         |
| 2.2. Перспективный план ... ..  | 9         |
| 2.3. Содержание программы ... ..  | 11        |
| <b>3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b> .....                                     | <b>47</b> |
| Диагностика развития музыкальных и психомоторных способностей детей ..... | 49        |
| Литература ... ..   | 55        |
| Приложения ... ..   | 56        |

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

В период внедрения ФГОС ДО и в связи с возникновением насущной потребности совершенствования системы дошкольного образования, возникает потребность формирования разносторонней творческой личности, начиная с периода дошкольного детства и одновременной ориентированности на духовное совершенствование каждого ребёнка.

Этому служит художественно-эстетическое направление развития дошкольников, и в частности хореография, танец. Хореография – незаменимое действенное средство в решении этой задачи, важнейшее звено в создании эффективной образовательно-воспитательной системы.

Художественно-эстетическое направления развития, и в частности хореография, опирающиеся на содержание и методику, комплексный и многожанровый характер воспитания пластической культуры дошкольников – это огромный творческий потенциал в развитии художественно-эстетической культуры общества в целом.

Танец является многогранным инструментом комплексного развития личности дошкольника:

- способствует развитию мышечной выразительности тела;
- формирует фигуру и осанку;
- укрепляет здоровье.
- формирует выразительные движенческие навыки, умение легко, грациозно и координировано танцевать, а также ориентироваться в пространстве.
- воспитывает общую музыкальную культуру, развивает слух, темпо-метро-ритм, знание музыкальных форм, стиля и характера произведения.
- формирует личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность.
- развивает творческие способности ребёнка, способствует активному познанию окружающей действительности.

- воспитывает коммуникативные способности детей, развивает чувство «локтя партнёра», группового, коллективного действия.

- 

**Цель программы:** воспитание гармонически развитой личности, становление эстетического отношения к окружающему миру через реализацию хореографической творческой деятельности детей, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, необходимых для занятий классическим, народным, бальным танцем

### **Задачи:**

- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- Развивать мелкую моторику;
- Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- Развивать чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия
- Обучать ориентировке в ограниченном сценическом пространстве;
- Развивать мышечную выразительность тела, формировать фигуру и осанку, укреплять здоровье;
- Формировать личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, упорство и целеустремленность;

## **Направления работы:**

1. Теоретическое: знакомство детей с историей возникновения танца, техникой исполнения танцевальных движений определенного стиля танца.
2. Практическое: овладение детьми техники исполнения основных танцевальных движений, контролирование своего исполнения и анализ исполнения других детей и самоанализ.

Для работы по данным направлениям имеется правовая база, включающая Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», «ФГОС дошкольного образования».

**Основные принципы программы:** принцип развивающего обучения, систематичности, наглядности, доступности, оздоровительной направленности, творческого взаимодействия взрослого и ребенка, учёта индивидуальных и возрастных особенностей ребёнка.

## 1.2. Ожидаемые результаты

В результате:

- усвоят технику исполнения танцевальных движений;
- появится творческая инициатива, умение придумывать новые танцевальные движения и танцевальные этюды;
- улучшат свои коммуникативные способности в коллективной деятельности
- научатся изменять темп движения и направление движения в соответствии с музыкой и указанием педагога;
- научатся выполнить подскоки, прыжки в соответствии с программой, упражнения на гибкость
- повысится уровень показателей координационных способностей и скоростно-силовых показателей;
- смогут ориентироваться в характере, темпе, ритме музыки;

**Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:**

- проведение открытого занятия в конце учебного года
- принятие участия в праздниках, конкурсах

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Учебный план секционных занятий

#### 3-4 года, 1 год обучения

| №             | Наименование разделов                   | 3-4 года, 1 год обучения |            |            |
|---------------|---|--------------------------|------------|------------|
|               |   | Количество часов         |            |            |
|               |   | теория                   | практика   | всего      |
| 1             | Ритмика                                 | 1ч                       | 5ч         | 6ч         |
| 2             | Партерная гимнастика                    | -                        | 3ч         | 3ч         |
| 3             | Музыкально-подвижные игры               | -                        | 2ч         | 2ч         |
| 4             | Рисунки танца и перестроения            | -                        | 1ч         | 1ч         |
| 5             | Танцевальные этюды.<br>Постановка танца | 1ч                       | 5ч         | 6ч         |
| <b>Итого:</b> |   | <b>2ч</b>                | <b>16ч</b> | <b>18ч</b> |

#### Учебный план секционных занятий

#### 4-5 лет, 2 год обучения

| №             | Наименование разделов                   | 4-5 лет, 2 год обучения |            |            |
|---------------|---|-------------------------|------------|------------|
|               |   | Количество часов        |            |            |
|               |   | теория                  | практика   | всего      |
| 1             | Ритмика                                 | 1ч                      | 5ч         | 6ч         |
| 2             | Партерная гимнастика                    | -                       | 4ч         | 4ч         |
| 3             | Музыкально-подвижные игры               | -                       | 2ч         | 2ч         |
| 4             | Рисунки танца и перестроения            | -                       | 1ч         | 1ч         |
| 5             | Танцевальные этюды.<br>Постановка танца | 1ч                      | 8ч         | 9ч         |
| 6             | Классический танец                      | 1ч                      | 1ч         | 2ч         |
| <b>Итого:</b> |   | <b>3ч</b>               | <b>21ч</b> | <b>24ч</b> |

## Учебный план секционных занятий

**5-6 лет, 3 год обучения**

| №             | Наименование разделов                   | 5-6 лет, 3 год обучения |            |            |
|---------------|---|-------------------------|------------|------------|
|               |   | Количество часов        |            |            |
|               |   | теория                  | практика   | всего      |
| 1             | Ритмика                                 | 1ч                      | 5ч         | 6ч         |
| 2             | Партерная гимнастика                    | -                       | 4ч         | 4ч         |
| 3             | Музыкально-подвижные игры               | -                       | 2ч         | 2ч         |
| 4             | Рисунки танца и перестроения            | -                       | 1ч         | 1ч         |
| 5             | Танцевальные этюды.<br>Постановка танца | 1ч                      | 11ч        | 12ч        |
| 6             | Классический танец                      |                         | 2ч         | 2ч         |
| 7             | Народный танец                          | 1ч                      | 2ч         | 3ч         |
| <b>Итого:</b> |   | <b>4ч</b>               | <b>27ч</b> | <b>30ч</b> |

## Учебный план секционных занятий

**6-7 лет, 4 год обучения**

| №             | Наименование разделов                   | 6-7 лет, 4 год обучения |            |            |
|---------------|---|-------------------------|------------|------------|
|               |   | Количество часов        |            |            |
|               |   | теория                  | практика   | всего      |
| 1             | Ритмика                                 | 1ч                      | 5ч         | 6ч         |
| 2             | Партерная гимнастика                    | -                       | 4ч         | 4ч         |
| 3             | Музыкально-подвижные игры               | -                       | 2ч         | 2ч         |
| 4             | Рисунки танца и перестроения            | -                       | 1ч         | 1ч         |
| 5             | Танцевальные этюды.<br>Постановка танца | 1ч                      | 15ч        | 16ч        |
| 6             | Классический танец                      | -                       | 2ч         | 2ч         |
| 7             | Народный танец                          | -                       | 2ч         | 2ч         |
| 8             | Бальный танец                           | 1ч                      | 2ч         | 3ч         |
| <b>Итого:</b> |   | <b>3ч</b>               | <b>33ч</b> | <b>36ч</b> |



**2.2. Перспективный план  
(3-4 года, 1 год обучения)**

| <b>Наименование разделов</b>            | <b>октябрь</b> | <b>ноябрь</b> | <b>декабрь</b> | <b>январь</b> | <b>февраль</b> | <b>март</b> | <b>апрель</b> |
|---|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-------------|---------------|
| Ритмика                                 | +              | +             | +              | +             | +              | +           | +             |
| Партерная гимнастика                    |                | +             | +              | +             | +              | +           | +             |
| Музыкально-подвижные игры               | +              | +             | +              | +             | +              | +           | +             |
| Рисунки танца и перестроения            | +              | +             |                |               | +              |             |               |
| Танцевальные этюды.<br>Постановка танца |                | +             | +              | +             | +              | +           | +             |

**Перспективный план  
(4-5 лет, 2 год обучения)**

| <b>Наименование разделов</b>            | <b>октябрь</b> | <b>ноябрь</b> | <b>декабрь</b> | <b>январь</b> | <b>февраль</b> | <b>март</b> | <b>апрель</b> |
|---|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-------------|---------------|
| Ритмика                                 | +              | +             | +              | +             | +              | +           | +             |
| Партерная гимнастика                    | +              | +             | +              | +             | +              | +           | +             |
| Музыкально-подвижные игры               | +              | +             | +              | +             | +              | +           | +             |
| Рисунки танца и перестроения            | +              |               |                | +             |                |             |               |
| Танцевальные этюды.<br>Постановка танца | +              | +             | +              | +             | +              | +           | +             |
| Классический танец                      | +              | +             |                |               |                |             |               |

**Перспективный план  
(5-6 лет, 3 год обучения)**

| <b>Наименование разделов</b>            | <b>октябрь</b> | <b>ноябрь</b> | <b>декабрь</b> | <b>январь</b> | <b>февраль</b> | <b>март</b> | <b>апрель</b> |
|---|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-------------|---------------|
| Ритмика                                 | +              | +             | +              | +             | +              | +           | +             |
| Партерная гимнастика                    |                | +             |                | +             |                | +           |               |
| Музыкально-подвижные игры               | +              | +             | +              | +             | +              | +           | +             |
| Рисунки танца и перестроения            | +              |               |                | +             |                |             |               |
| Танцевальные этюды.<br>Постановка танца | +              | +             | +              | +             | +              | +           | +             |
| Классический танец                      | +              | +             |                |               | +              |             |               |
| Народный танец                          |                |               |                | +             | +              | +           |               |

**Перспективный план  
(6-7 лет, 4 год обучения)**

| <b>Наименование разделов</b>            | <b>октябрь</b> | <b>ноябрь</b> | <b>декабрь</b> | <b>январь</b> | <b>февраль</b> | <b>март</b> | <b>апрель</b> |
|---|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-------------|---------------|
| Ритмика                                 | +              | +             | +              | +             | +              | +           | +             |
| Партерная гимнастика                    | +              |               | +              |               | +              |             | +             |
| Музыкально-подвижные игры               | +              | +             | +              | +             | +              | +           | +             |
| Рисунки танца и перестроения            |                | +             |                | +             |                |             |               |
| Танцевальные этюды.<br>Постановка танца | +              | +             | +              | +             | +              | +           | +             |
| Классический танец                      | +              | +             |                |               |                |             |               |
| Народный танец                          |                |               |                |               |                | +           | +             |
| Бальный танец                           |                |               | +              | +             | +              |             |               |

### 2.3. Содержание программы (3-4 года, 1 год обучения)

| месяц   | № занятия | тема                           | содержание  |
|---------|-----------|--------------------------------|---|
| Октябрь | 1-2       | “Знакомство с танцем”          | <p>Вводное занятие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знакомство с залом, рассказ о правилах поведения на занятиях</li> <li>• Начальная диагностика на элементарных заданиях</li> <li>• Разучивание поклона</li> <li>• Ознакомление с позициями ног, рук</li> <li>• Перестроение в 1 колонну, круг</li> <li>• упражнения для пальчиков: «Семья»</li> <li>• игра “Зоопарк”</li> </ul>   |
|         | 3-4       | “Виды ходьбы”                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ознакомление с видами ходьбы: простой танцевальный шаг, шаг на носках, шаг на пятках, чередование шага на носках и на пятках, «топотушки» ( шаг на всей ступне, колени мягкие)</li> <li>• Игра: “Быстро-медленно” (игра на внимательность/сообразительность, на умение отличить быструю и медленную мелодию)</li> <li>• Пальчиковая гимнастика (Выполнение фигурок из пальцев: «Дом», «Забор», «Бинокль», «Лодочка», «Цепочка»)</li> </ul>   |
|         | 5-6       | “Первые танцевальные движения” | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Шаг с носка, шаг высокий</li> <li>• Прыжки на двух ногах, подскок на правой и левой ноге (на месте)</li> <li>• Бег острый, подскоки</li> <li>• Выставление ноги на носок и на пятку, притопы на середине зала</li> <li>• Движения руками: моторчики, салют, колёса</li> <li>• Танцевальные движения: пружинка, пружинка с поворотом</li> <li>• Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме. «Поколоти», «Поезд», «Утюжки», «Кошечка», «Обжорики», «Стряхни пыль»</li> </ul> |
|         | 7-8       |                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Узнавание знакомых плясовых, маршевых мелодий, народных и</li> </ul>   |

|        |       |                                  |  |
|--------|-------|----------------------------------|--|
|        |       | “Творческие задания малышам”     | <p>детских песен, пьес изобразительного характера и выражение этого в эмоциях, движениях: «Зайка», «Птички», «Мишенька-медведь», «Барабан», «Лошадки»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Творческое задание: импровизация под заданные мелодии: веселую и грустную: «Веселый и грустный зайка»</li> <li>• Создание заданного образа: воробей весело перелетает с ветки на ветку, раненый воробей, котик заболел, котик играет, игры «Жуки и бабочки», «Большая птица и маленькие птички»</li> </ul>  |
| Ноябрь | 9-10  | “Партерная гимнастика”           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Шаг приставной, шаг пружинистый</li> <li>• Боковой галоп (лицом и спиной в круг)</li> <li>• Ритмический рисунок. Воспроизведение хлопками и притопыванием простого ритмического рисунка</li> <li>• Партерная гимнастика: Музыкально-творческие задания. «Дождик», «Большие и маленькие дома», «Лодка», «Велосипед», «Неваляшка»</li> <li>• Специальный комплекс упражнений: «Тянем спинки», «Массажируем животик», «Змея», «Кошка», «Собака», «Лягушка», «Тигр», «Лодочка»,</li> <li>• Сюжетный танец “Часики”</li> </ul> |
|        | 11-12 | “Танцевальная разминка по кругу” | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соединяем виды шага и бега по кругу в единую танцевальную разминку</li> <li>• Перестроение из одной линии в круг, узкий круг и широкий круг</li> <li>• Творческое задание: изобразить зайку, мышку, лисичку, медведя</li> <li>• Исполнить движение «Пружинка» в соответствии с заданными различными темпами.</li> </ul>   |
|        | 13-14 | “Учимся перестраиваться”         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Танцевальная разминка по кругу</li> <li>• Перестроение из 1 колонны в круг</li> <li>• Музыкально-подвижная игра: “Мы пойдем ..”</li> <li>• Перестроение из 1 линии в колонну друг за другом</li> </ul>  |
|        | 15-16 | “Изучение танца Снежинок”        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Танцевальная разминка по кругу</li> <li>• 2 линии друг за другом, перестроение в 2 линии</li> <li>• Изучение 2ух движений танца (под счет, под музыку)</li> <li>• Игра «Тихо и громко»</li> </ul>   |

|         |       |  |  |
|---------|-------|--|--|
| Декабрь | 17-18 | “Изучение танца Снежинок”                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Танцевальная разминка по кругу</li> <li>• Повторение перестроений для танца</li> <li>• Изучение 2ух танцевальных движений</li> <li>• Комбинация с хлопками: перед собой, по коленям, над головой, по бедрам.</li> <li>• Игра «Побегаем, походим»</li> </ul>   |
|         | 19-20 | “Изучение танца Снежинок”                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Танцевально-ритмическая разминка по кругу</li> <li>• Перестроение в 2 линии</li> <li>• Музыкально-ритмическая разминка на середине зала (10 упражнений под музыку на все части тела)</li> <li>• Прохлопать ритм мелодии к танцу снежинок</li> <li>• Повторение танцевальных движений</li> <li>• Соединение движений по порядку в танце (затем под музыку)</li> <li>• Музыкально-подвижная игра "Мыльная дискотека”</li> </ul>   |
|         | 21-22 | “Повторение танца Снежинок”                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Танцевальная разминка (по кругу и на середине зала)</li> <li>• Повторение танца снежинок (выход, перестроение в 2 линии, движения по порядку)</li> <li>• Игра на знание правой и левой руки/ноги “Путаница”</li> </ul>  |
|         | 23-24 | “Подготовка к выступлению на новогоднем концерте ” | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Танцевальная ритмическая разминка</li> <li>• Игровой стретчинг: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кошечка».</li> <li>2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Рубим дрова», «Горка», «Черепашка», «Веточка», «Гребцы».</li> <li>3. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Морская звезда», «Месяц», «Маятник», «Лисичка», «Часики»,</li> <li>4. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Елочка», «Жучок», «Зайчик», «Велосипед»</li> </ol> </li> <li>• Повторение танца “Снежинок”</li> </ul> |

|        |       |                                |   |
|--------|-------|--------------------------------|---|
|        |       |                                |   |
| Январь | 25-26 | “Партерная гимнастика”         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка по кругу (Марш, шаги на полупальцах и пятках, марш с высоко поднятыми коленями, подскоки, галоп, бег на полупальцах и с поджатыми ногами.)</li> <li>• Постановка корпуса на середине зала</li> <li>• Ориентация на площадке Линия, центр , круг</li> <li>• Партерная гимнастика :Упражнения «стрелочка», «кошка», «паучок», «петрушка», «рыбка», «лодочка», «кошечка», «качели» «черепаха», «лягушка», «бабочка». «собака»</li> <li>• Упражнения на восстановления дыхания; упражнения на расслабление мышц</li> </ul>  |
|        | 27-28 | “Новые перестроения и рисунки” | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Танцевальные шаги и бег по кругу</li> <li>• Танцевально-ритмическая разминка на середине зала</li> <li>• Ориентация на площадке. Повторение: Линия, центр ,круг. Изучение: ручеек, змейка</li> <li>• Сюжетный танец “Часики”</li> <li>• Релаксационные упражнения «Снеговик», «Бабочки», «Лифт», «Спим»</li> </ul>   |
|        | 29-30 | “Ленты ”                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка по кругу: Шаг с носка, бег на носочках, шаги на полупальцах и пятках, марш с высоко поднятыми коленями, подскоки, прыжки на 2х ногах</li> <li>• Ритмические фантазии-упражнения с лентами</li> <li>• Изучение комбинаций из основных, ранее выученных движений.</li> </ul> <p>Комбинации движений на месте.<br/> I комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4.<br/> 1 такт – отвести правую ногу на носок вперед («птичка»)<br/> 2 такт – вернуться в исходное положение.<br/> 3 – 4 такты – упражнение «тик-так» головой.<br/> 5 такт – отвести левую ногу на носок вперед («птичка»)<br/> 6 такт – вернуться в исходное положение.</p> |

|         |       |                         |  |
|---------|-------|-------------------------|--|
|         |       |                         | <p>7 – 8 такты – упражнение «тик-так» головой.</p> <p>II комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4.</p> <p>1 такт – шаг правой ногой в сторону, корпус наклонить вперед, шею вытянуть вперед.</p> <p>2 такт – вернуться в исходное положение.</p> <p>3 – 4 такты – то же повторить еще раз.</p> <p>Комбинацию повторить с левой ноги.</p> <p>III комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4.</p> <p>1 такт – отвести правую ногу на носок вперед («птичка»).</p> <p>2 такт – перевести правую ногу на пятку («утюжок»).</p> <p>3 такт – поднять правую ногу согнутую в колене («флажок»).</p> <p>4 такт – вернуться в исходное положение.</p> <p>Комбинацию повторить с левой ноги.</p> |
|         | 31-32 | “Занятие-путешествие”   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Построение. Поклон. Рассказ.</li> <li>• “ Путешествие по морю”</li> </ul>   |
| Февраль | 33-34 | “Воображай”             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка на середине зала и по кругу</li> <li>• Игры-потешки: «Снеговик», «Мышки», «Ладушки», «Сорока, сорока»</li> <li>• Сюжетно-ролевые игры: «Разбуди куклу»</li> </ul>  |
|         | 35-36 | “Изучение танца Цветов” | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка по кругу и на середине зала</li> <li>• Изучение 2ух движений к новому танцу</li> <li>• Игра “Ладушки” парная</li> </ul>  |
|         | 37-38 | “Изучение танца Цветов” | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка по кругу и на середине зала</li> <li>• Изучение 2ух движений к новому танцу</li> <li>• Выучить перестроение из одного рисунка танца в другой</li> <li>• Игра в мячик “Передай”</li> </ul>  |
|         | 39-40 | “Изучение танца Цветов” | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка по кругу и на середине зала</li> <li>• Соединение движений, рисунков и перестроений в композицию</li> <li>• Игра “Рожицы”</li> </ul>   |

|        |       |                           |  |
|--------|-------|---------------------------|--|
| Март   | 41-42 | “Повторение танца Цветов” | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка по кругу и на середине зала</li> <li>• Повторение танца Цветов</li> <li>• Игра-этюд: (для развития внимания и слуха) «Жмурки с голосом», «Кто ушел?»</li> </ul>  |
|        | 43-44 | “Репетиционная работа”    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка по кругу и на середине зала</li> <li>• Повторение танца под музыку. Выход в зал.</li> <li>• Игра «Нитка-иголка»</li> </ul>   |
|        | 45    | “Квест-игра”              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон. История. Квест-игра “Сыщики”</li> </ul>   |
|        | 46-47 | “Сюжетный танец Паровоз”  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка по кругу. Перестроение в 2 линии. Разминка на середине зала</li> <li>• Изучение сюжетного танца “Паровоз”</li> <li>• Игра “Найди клад”</li> </ul>  |
|        | 48    | “Игровой стретчинг”       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка по кругу, перестроение в 2 линии</li> <li>• «Игровой стретчинг»</li> </ul> <p>Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кошечка».</p> <p>Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Рубим дрова», «Горка», «Черепашка», «Веточка», «Гребцы».</p> <p>Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Морская звезда», «Месяц», «Маятник», «Лисичка», «Часики»,</p> <p>Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Елочка», «Жучок», «Зайчик», «Велосипед».</p> <p>Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Лошадка», «Утюжок»</p> <p>Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Пчелка», «Мельница», «Ветер, ветерок»</p> <p>Упражнения на упражнения для тренировки равновесия: «Аист», «Цапля», «Петушок», «Ласточка».</p> <p>Композиция «Маленький цыпленок»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра: “Найди свой дом”</li> </ul> |
| Апрель | 49-50 | “Проверь себя”            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон. Разминка.</li> <li>• Повторение сюжетного танца “Паровоз”</li> <li>• ОФП: прыжки, приседания, пресс, упражнения на мышцы спины</li> </ul>   |



|       |                                |  |   |
|-------|--------------------------------|--|---|
|       |                                |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра: “Зверята”</li> </ul>   |
| 51-52 | “Веселый мяч”                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон. Разминка.</li> <li>• Упражнения с инвентарем Мяч.</li> <li>• Игры с мячом</li> </ul>   |
| 52-54 | “Повторение изученных танцев”  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка. Перестроение.</li> <li>• Повторение изученной музыкально-ритмической разминки.</li> <li>• Повторение сюжетных танцев</li> <li>• Повторение изученных танцев</li> <li>• Игра-этюд (для развития творческого воображения) «Снег и ветер»</li> </ul>  |
| 55-56 | “Подготовка к открытому уроку” |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пройти с детьми все занятие от начала до конца в том порядке, в котором оно будет представлено на открытом занятии.</li> <li>• Повторная диагностика</li> <li>• Вспомнить все танцы, поставить детей на места в танцевальный рисунок</li> <li>• Выучить организованный выход и уход из зала</li> <li>• Предложить детям игру на выбор</li> </ul> |

**Содержание программы  
(4-5 лет, 2 год обучения)**

| месяц   | № занятия | тема                   | содержание  |
|---------|-----------|------------------------|---|
| Октябрь | 1-2       | “Встреча друзей”       | <p>Вводное занятие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Приглашение детей в зал «Встреча друзей»</li> <li>● Поклон</li> <li>● Разминка по кругу: Марш, шаги на полупальцах и пятках, марш с высоко поднятыми коленями, подскоки, галоп, бег на полупальцах и с поджатыми ногами.</li> <li>● Постановка корпуса на середине зала</li> <li>● Диагностика начальная на элементарных упражнениях</li> <li>● Изучение движения и танцевальных комбинаций к танцам на середине зала с предметами осени, листочками, зонтиками, ленточками.</li> <li>● Поклон</li> </ul>  |
|         | 3-4       | “Партерная гимнастика” | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Поклон</li> <li>● Разминка по кругу: Ходьба друг за другом с носка, марш, шаги на полупальцах и пятках, марш с высоко поднятыми коленями, подскоки, галоп, прыжки на 2х ногах.</li> <li>● Разминка на середине зала: 10-12 танцевальных движений на разогрев всего тела</li> <li>● Партерная гимнастика: Упражнения «жираф», «паучок», «петрушка», «рыбка», «лодочка», «кошечка», «качели» «черепашка», «лягушка», «бабочка».</li> <li>● Творческая игра (для развития выразительности танцевальных движений) «Свободный танец», «Танец огня»</li> <li>● Поклон</li> </ul> |

|        |      |                                 |  |
|--------|------|---------------------------------|--|
|        | 5-6  | “Ориентирование в пространстве” | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон. Разминка по кругу: Ходьба друг за другом с носка, марш, шаги на полупальцах и пятках, марш с высоко поднятыми коленями, подскоки, галоп, прыжки на 2х ногах</li> <li>• Разминка на середине зала</li> <li>• Партерная гимнастика Упражнения «кошка», «паучок», «петрушка», «рыбка», «лодочка», «кошечка», «качели» «черепашка», «лягушка», «бабочка». «собака»</li> <li>• Повторение перестроений и рисунков танца: Линия, центр , две линии, круг, колонна, змейка, диагональ.</li> <li>• Изучение новых рисунков и перестроений в танце: передний план-задний план, два круга</li> <li>• Игра: “Найди свое место в зале”</li> </ul> |
|        | 7-8  | “Классический танец”            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу: Шаги на полупальцах и пятках, марш с высоко поднятыми коленями, бег, подскоки, галоп, прыжки на 2х ногах</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала</li> <li>• Изучение позиции рук классического танца</li> <li>• Партерная гимнастика: Упражнения «кошка», «паучок», «петрушка», «рыбка», «лодочка», «кошечка», «качели» «черепашка», «лягушка», «бабочка». «собака»</li> <li>• Музыкально-подвижная игра «Громче-тише»</li> </ul>  |
| Ноябрь | 9-10 | “Классический танец”            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу: добавление упражнения боковой галоп на 4 счета</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала</li> <li>• Изучение позиций ног классического танца</li> <li>• Партерная гимнастика: Упражнения «кошка», «паучок», «петрушка», «рыбка», «лодочка», «кошечка», «качели» «черепашка», «лягушка», «бабочка». «собака»</li> </ul>   |

|       |                                       |  |  |
|-------|---------------------------------------|--|--|
|       |                                       |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение-игра «Резвые ножки»(способствует развитию умения легко, ритмично прыгать на одной и двух ногах)</li> </ul>   |
| 11-12 | “Классический танец”                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Поклон</li> <li>Разминка по кругу</li> <li>Разминка на середине зала: новые 2 наклона</li> <li>Партерная гимнастика: Упражнения «кошка», «паучок», «петрушка», «рыбка», «лодочка», «кошечка», «качели» «черепаха», «лягушка», «бабочка». «собака»</li> <li>Изучение движений классического танца: Battement tendu вперед, в сторону, назад</li> <li>Игра «Подружились» (Развивает эмоциональную сферу)</li> </ul>   |
| 13-14 | “ Постановочная работа Танец «Кукол»” |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Поклон</li> <li>Разминка по кругу</li> <li>Танцевальная разминка на середине зала</li> <li>Партерная гимнастика:</li> <li>Изучение танцевальных движений для номера</li> <li>Игра: Море волнуется (на импровизацию, на чувство ритма)</li> </ul>  |
| 15-16 | “ Постановочная работа Танец «Кукол»” |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Поклон</li> <li>Разминка по кругу: добавление нового упражнения Мячики</li> <li>Повторение перестроений: Линия, центр , две линии, круг, колонна, змейка, диагональ/ ручеек</li> <li>Танцевальная разминка на середине зала</li> <li>Повторение элементов классического танца (стопы, руки ,батман тандю)</li> <li>Изучение новых танцевальных движений для номера, соединение с уже изученными движениями</li> <li>Упражнения на расслабление. Упражнения на восстановления дыхания; упражнения на расслабление</li> </ul> |

|         |       |  | мышц.   |
|---------|-------|--|---|
| Декабрь | 17-18 | “Постановочная работа<br>Танец «Кукол»”  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Поклон</li> <li>● Разминка по кругу:</li> <li>● Танцевальная разминка на середине зала</li> <li>● Партерная гимнастика:</li> <li>● Повторение ранее изученных движений, изучение новых танцевальных движений для номера</li> <li>● Соединение танцевальных движений в танцевальную композицию</li> <li>● Игра “Дисотека”</li> </ul>  |
|         | 19-20 | “Постановочная работа<br>Танец «Кукол»”  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Поклон</li> <li>● Разминка по кругу: Добавление упражнения Прыжки на двух ногах спиной</li> <li>● Танцевальная разминка на середине зала</li> <li>● Партерная гимнастика:</li> <li>● Повторение ранее изученных движений, изучение новых танцевальных движений для номера</li> <li>● Соединение танцевальных движений в танцевальную композицию</li> <li>● Повторение сюжетных танцев</li> </ul> |
|         | 21-22 | “Репетиция, подготовка<br>к выступлению” | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Поклон</li> <li>● Разминка по кругу:</li> <li>● Танцевальная разминка на середине зала</li> <li>● Повторение элементов классического танца</li> <li>● Партерная гимнастика:</li> <li>● Отработка танца Кукол</li> </ul>  |
|         | 23-24 | “Репетиция, подготовка<br>к выступлению” | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Поклон</li> <li>● Разминка по кругу:</li> <li>● Танцевальная разминка на середине зала</li> <li>● Партерная гимнастика:</li> </ul>   |

|        |       |                               |  |
|--------|-------|-------------------------------|--|
|        |       |                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отработка танца Кукол</li> <li>• Игра Зеркало</li> </ul>  |
| Январь | 25-26 | “Партерная гимнастика”        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала</li> <li>• Упражнение стойка на лопатках, «кольцо», «мостик», «паучок», «петрушка», «рыбка», «лодочка», «кошечка», «качели» «черепашка», «лягушка», «бабочка». «колесо», «кошка»</li> <li>• Танец утят</li> </ul>               |
|        | 27-28 | “Ориентировка в пространстве” | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Ориентация на площадке: Линия, две линии, передний план\задний план, центр , две линии, круг, круг в круге, колонна, Ручеек», перестроение.</li> <li>• Изучение нового перестроения : сход двух линий в 1</li> </ul>   |
|        | 29-30 | “ Сюжетные танцы”             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу: добавление упражнения Канавка</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала</li> <li>• Партерная гимнастика</li> <li>• Повторение элементов классического танца</li> <li>• Сюжетный танец “Стирка”, “Паровоз в движении”, “Раз ладошка”</li> <li>• Игра «Совушка»</li> </ul> |
|        | 31-32 | “ Изучение танца Звездочек ”  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Повторение перестроений</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала</li> <li>• Партерная гимнастика</li> <li>• Изучение новых танцевальных движений</li> </ul>   |

|         |       |   |  |
|---------|-------|---|--|
| Февраль | 33-34 | “ Изучение танца Звездочек ”            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала</li> <li>• Партерная гимнастика</li> <li>• Изучение новых танцевальных движений, повторение изученных движений</li> <li>• Игра</li> </ul>   |
|         | 35-36 | “ Изучение танца Звездочек ”            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала</li> <li>• Партерная гимнастика</li> <li>• Изучение новых танцевальных движений, отработка танцевальных движений</li> <li>• Соединение всех танцевальных движений в единую композицию</li> <li>• Упражнения на расслабление. Упражнения на восстановления дыхания; упражнения на расслабление мышц.</li> </ul>  |
|         | 37-38 | “ Изучение танца Звездочек ”            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу: добавление упражнения Гуси</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала</li> <li>• Повторение элементов классического танца</li> <li>• Изучение новых танцевальных движений, отработка танцевальных движений</li> <li>• Соединение танцевальных движений. Работа над рисунками в танце</li> <li>• Упражнения на расслабление. Упражнения на восстановления дыхания; упражнения на расслабление мышц.</li> </ul> |
|         | 39-40 | “ Репетиция, подготовка к выступлению ” | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> </ul>  |

|      |       |  |  |
|------|-------|--|--|
|      |       |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Танцевальная разминка на середине зала</li> <li>• Партерная гимнастика</li> <li>• Повторение танца Звездочек, отработка рисунков и техники исполнения</li> <li>• Игра с инвентарем Мяч</li> </ul>   |
| Март | 41-42 | “Репетиция, подготовка к выступлению ” | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу: добавление упражнения Паучок</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала</li> <li>• Повторение элементов классического танца</li> <li>• Повторение танца Звездочек</li> <li>• Упражнения на расслабление. Упражнения на восстановления дыхания; упражнения на расслабление мышц.</li> </ul>    |
|      | 43-44 | “ Сюжетные танцы”                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала</li> <li>• Партерная гимнастика</li> <li>• Сюжетный танец ‘Стирка’, ‘Паровоз’ (в продвижении), ‘Раз ладошка’</li> </ul>   |
|      | 45    | “Квест-игра ”                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Квест-игра “Пираты”</li> </ul>  |
|      | 46-47 | “ Движения в парах”                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу:</li> <li>• Повторение перестроений</li> <li>• Разминка на середине зала в парах</li> <li>• Партерная гимнастика в парах</li> <li>• Изучение простых танцевальных движений в парах</li> <li>• Игра-танец: Закружились наши детки. Наши детки-малолетки (Берутся за руки и кружатся в паре)</li> </ul> |
|      | 48    | “Проверь себя ”                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу с использованием инвентаря (</li> </ul>   |



|        |       |                                |  |
|--------|-------|--------------------------------|--|
|        |       |                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>преграды)</li> <li>• Перестроение на середину зала</li> <li>• Танцевальная разминка на все группы мышц</li> <li>• ОФП</li> <li>• Упражнения на расслабление. Упражнения на восстановления дыхания; упражнения на расслабление мышц.</li> </ul>  |
| Апрель | 49-50 | “Импровизация”                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала</li> <li>• Игра-этюд (для развития творческого воображения): «Рождение листочка»</li> <li>• Игра-этюд (для развития творческого воображения) «Снег и ветер»</li> <li>• Игра-этюд: (для развития внимания и слуха) «Встреча эмоций».</li> </ul>  |
|        | 51-52 | “Партерная гимнастика ”        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Повторение перестроений и рисунков</li> <li>• Повторение элементов классического танца</li> <li>• Партерная гимнастика( с новыми упражнениями) : Упражнения «кошка», «паучок», «петрушка», «рыбка», «лодочка», «кошечка», «качели» «черепаха», «лягушка», «бабочка». «собака», подготовка к упражнению «колесо», шпагат.</li> <li>• Упражнение на расслабление Марионетка</li> </ul> |
|        | 52-54 | “Повторение изученных танцев ” | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Танцевальная разминка с добавлением упражнений ОФП</li> </ul>  |

|  |       |                                |   |
|--|-------|--------------------------------|---|
|  |       |                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Партерная гимнастика</li> <li>• Повторение сюжетных танцев</li> <li>• Повторение изученных танцев для выступлений</li> <li>• Игра на выбор</li> </ul>  |
|  | 55-56 | “Подготовка к открытому уроку” | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Повторение перестроений</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с ОФП</li> <li>• Повторение элементов классического танца</li> <li>• Партерная гимнастика</li> <li>• Диагностика музыкально-ритмических навыков и умений детей.</li> <li>• Повторение сюжетных танцев</li> <li>• Повторение танцев для выступлений</li> <li>• Подготовить детей к открытому уроку ( выход в зал, уход из зала, распределить места)</li> </ul> |

**Содержание программы  
(5-6 лет, 3 год обучения)**

| месяц   | № занятия | тема                 | содержание  |
|---------|-----------|----------------------|---|
| Октябрь | 1-2       | “Встреча друзей”     | <p>Вводное занятие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Начальная диагностика на элементарных упражнениях</li> <li>• Разминка по кругу:</li> <li>• Основные элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала</li> <li>• Партерная гимнастика: Упражнения «кошка», «паучок», «петрушка», «рыбка», «лодочка», «кошечка», «качели» «черепашка», «лягушка», «бабочка». «собака», подготовка к упражнению «колесо», шпагат.</li> <li>• Повторение сюжетных танцев</li> <li>• Повторение всех изученных ранее танцев</li> <li>• Игра: Море волнуется</li> </ul> |
|         | 3-4       | “Классический танец” | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Партерная гимнастика:</li> <li>• Повторение изученных элементов классического танца</li> <li>• Изучение новых элементов классического танца: плие и гранд плие</li> <li>• Комплекс упражнений «Волны»</li> </ul>  |
|         | 5-6       |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> </ul>  |

|        |      |                                 |  |
|--------|------|---------------------------------|--|
|        |      | “Ориентирование в пространстве” | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Повторение изученных рисунков и перестроений</li> <li>• Изучение нового перестроения: круг в круге</li> <li>• Повторение изученных танцев</li> </ul>   |
|        | 7-8  | “Классический танец”            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Партерная гимнастика: Упражнения «кошка», «паучок», «петрушка», «рыбка», «лодочка», «кошечка», «качели» «черепашка», «лягушка», «бабочка». «собака», подготовка к упражнению «колесо», шпагат.</li> <li>• Повторение элементов классического танца</li> <li>• Изучение новых позиций ног</li> <li>• Упражнения на расслабление. Упражнения на восстановления дыхания; упражнения на расслабление мышц</li> </ul> |
| Ноябрь | 9-10 | “Партерная гимнастика”          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Партерная гимнастика: добавление в комплекс новых упражнений</li> </ul>  |

|       |                                     |  |   |
|-------|-------------------------------------|--|---|
|       |                                     |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повторение изученных танцев</li> </ul>   |
| 11-12 | “Изучение танца Новогодняя Полечка” |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Партерная гимнастика</li> <li>• Повторение элементов классического танца</li> <li>• Изучение новых движений танца Новогодняя Полечка</li> <li>• Игра: Танцуем сидя</li> </ul>   |
| 13-14 | “Классический танец”                |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Повторение основных перестроений и рисунков</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Партерная гимнастика</li> <li>• Повторение изученных элементов классического танца</li> <li>• Изучение формы пор де бра (руки)</li> <li>• Упражнения на расслабление. Упражнения на восстановления дыхания; упражнения на расслабление мышц</li> </ul> |
| 15-16 | “Изучение танца Новогодняя Полечка” |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Партерная гимнастика</li> </ul>   |

|         |       |                                     |   |
|---------|-------|-------------------------------------|---|
|         |       |                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повторение изученных танцевальных движений танца</li> <li>• Изучение новых танцевальных движений номера Новогодняя Полечка</li> <li>• Игра: Дискотека</li> </ul>   |
| Декабрь | 17-18 | “Изучение танца Новогодняя Полечка” | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Партерная гимнастика</li> <li>• Повторение изученных танцевальных движений танца</li> <li>• Изучение новых танцевальных движений номера Новогодняя Полечка</li> <li>• Волны</li> </ul>  |
|         | 19-20 | “Изучение танца Новогодняя Полечка” | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Повторение основных перестроений и рисунков</li> <li>• Соединение изученных фигур в единую композицию</li> <li>• Упражнения на расслабление. Упражнения на восстановления дыхания; упражнения на расслабление мышц</li> </ul> |
|         | 21-22 | “Генеральная репетиция”             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> </ul>   |

|        |       |                            |   |
|--------|-------|----------------------------|---|
|        |       |                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Соединение изученных связок в единый танец</li> <li>• Игра: Части тела</li> </ul>  |
|        | 23-24 | “Подготовка к выступлению” | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Партерная гимнастика</li> <li>• Репетиция танцевального номера Новогодняя Полечка</li> </ul>  |
| Январь | 25-26 | “Партерная гимнастика”     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Партерная гимнастика: добавление новых элементов- Улитка, Рыбка, Таракан</li> <li>• Игровая композиция: Просто так</li> </ul>               |
|        | 27-28 | “Народный танец”           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Повторение перестроений и рисунков</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Партерная гимнастика</li> <li>• Изучение основных движений народного танца: елочка</li> </ul> |

|         |       |                                  |  |
|---------|-------|----------------------------------|--|
|         |       |                                  | <p>и гармошка, ковырялочка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения на расслабление. Упражнения на восстановления дыхания; упражнения на расслабление мышц</li> </ul>   |
|         | 29-30 | “Ориентирование в пространстве ” | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Повторение изученных рисунков и перестроений</li> <li>• Изучение нового перестроения: прочес, диагональ из круга</li> <li>• Повторение изученных танцев</li> <li>• Танцевальный этюд «Лепим из глины»</li> </ul> |
|         | 31-32 | “ Проверь себя”                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Упражнения в паре</li> <li>• Игра-соревнование (разбиваем на 2 команды/ дается задание танцевальное)</li> </ul>  |
| Февраль | 33-34 | “Изучение танца Весна ”          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Партерная гимнастика</li> </ul>  |



|  |       |                         |  |
|--|-------|-------------------------|--|
|  |       |                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Изучение новых движений танца Весна</li> <li>• Упражнения на расслабление. Упражнения на восстановления дыхания; упражнения на расслабление мышц</li> </ul>   |
|  | 35-36 | “ Народный танец”       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Партерная гимнастика</li> <li>• Повторение основных элементов народного танца</li> <li>• Изучение основных проходок народного танца: простой на полупальцах ход, боковой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад, дробный шаг, тройной шаг</li> <li>• Повторение изученных движений танца Весна</li> </ul>                                      |
|  | 37-38 | “ Изучение танца Весна” | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Повторение основных перестроений и рисунков</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Повторение основных элементов классического танца</li> <li>• Повторение изученных движений танца</li> <li>• Соединение движений танца Весна в единую композицию</li> <li>• Упражнения на расслабление. Упражнения на восстановления дыхания; упражнения на расслабление мышц</li> </ul> |

|      |       |                             |   |
|------|-------|-----------------------------|---|
|      | 39-40 | “Изучение танца Весна”      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Партерная гимнастика</li> <li>• Распределение на площадке, проверка рисунков, отработка отдельных элементов танца Весна</li> </ul>  |
| Март | 41-42 | “ Подготовка к выступлению” | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Партерная гимнастика: делаем акцент на растяжку ( шпагаты)</li> <li>• Повторение изученного танца Весна</li> </ul>  |
|      | 43-44 | “ Народный танец ”          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Партерная гимнастика</li> <li>• Повторение элементов народного танца</li> <li>• Отработка рук и позиций ног на основных элементах народного танца ( навык работы с платком)</li> <li>• Повторение изученных танцев</li> </ul> |
|      | 45    | “ Квест-игра”               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> </ul>  |

|        |       |                         |  |
|--------|-------|-------------------------|--|
|        |       |                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Рассказ об квест-игре: Путешественники</li> </ul>   |
|        | 46-47 | “ Партерная гимнастика” | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Поклон</li> <li>● Разминка по кругу</li> <li>● Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>● Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>● Партерная гимнастика: делаем акцент на проработку мышц спины, укрепление (волны)</li> <li>● Упражнения на расслабление. Упражнения на восстановления дыхания; упражнения на расслабление мышц</li> </ul> |
|        | 48    | “ Народный танец”       | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Поклон</li> <li>● Разминка по кругу</li> <li>● Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>● Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>● Партерная гимнастика</li> <li>● Повторение изученных элементов народного танца</li> <li>● Изучение нового элемента: Моталочка и Хлопушка</li> <li>● Повторение сюжетных танцев</li> </ul>                |
| Апрель | 49-50 | “Импровизация”          | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Поклон</li> <li>● Разминка по кругу</li> <li>● Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>● Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>● Партерная гимнастика</li> <li>● Танцевальные этюды: Краски весны ( придумать танец под заданную музыку с атрибутом-ленточки)</li> </ul>  |

|  |       |   |   |
|--|-------|---|---|
|  | 51-52 | “Полоса препятствий ”                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Поклон</li> <li>● Разминка по кругу ( препятствия – инвентарь)</li> <li>● Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>● Танцевальная разминка на середине зала с инвентарем</li> <li>● Игра с инвентарем - Мяч</li> </ul>  |
|  | 52-54 | “ Повторение изученного материала за год” | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Поклон</li> <li>● Разминка по кругу</li> <li>● Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>● Повторение основных перестроений и рисунков</li> <li>● Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>● Партерная гимнастика- новый комплекс</li> <li>● Повторение элементов классического танца</li> <li>● Повторение элементов народного танца</li> <li>● Повторение изученных танцев</li> </ul>   |
|  | 55-56 | “Подготовка к открытому занятию”          | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Поклон</li> <li>● Разминка по кругу</li> <li>● Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>● Основные перестроения и рисунки</li> <li>● Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>● Партерная гимнастика- комплекс</li> <li>● Повторная диагностика детей</li> <li>● Повторение элементов народного и классического танца</li> <li>● Повторение танцевального репертуара</li> <li>● Упражнения на расслабление. Упражнения на восстановления дыхания; упражнения на расслабление мЫШЦ</li> </ul> |

**Содержание программы  
(6-7 лет, 4 год обучения)**

| месяц   | № занятия | тема                   | содержание   |
|---------|-----------|------------------------|--|
| Октябрь | 1-2       | “Встреча друзей”       | <p>Вводное занятие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Начальная диагностика на элементарных упражнениях</li> <li>• Разминка по кругу:</li> <li>• Основные элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала</li> <li>• Партерная гимнастика: комплекс</li> <li>• Повторение всех изученных ранее танцев</li> <li>• Игра на выбор</li> </ul> |
|         | 3-4       | “Классический танец”   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Повторение основ классического танца: позиции ног, рук, плече , батман тандю</li> </ul>  |
|         | 5-6       | “Партерная гимнастика” | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> </ul>  |

|        |       |                                 |   |
|--------|-------|---------------------------------|---|
|        |       |                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Партерная гимнастика: добавление в комплекс упражнений : Голубь, Кувырок вперед, Мост</li> <li>• Повторение танцев</li> </ul>  |
|        | 7-8   | “Классический танец”            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Партерная гимнастика</li> <li>• Повторение основ классического танца</li> <li>• Изучение ронд де джамп партер</li> </ul>  |
| Ноябрь | 9-10  | “Ориентирование в пространстве” | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Повторение изученных рисунков и перестроений</li> <li>• Изучение нового перестроения: замкнутый и раскрытый круг, сплетенный круг</li> <li>• Игра: Встань в рисунок на счет 3</li> <li>• Повторение изученных танцев</li> </ul> |
|        | 11-12 | “Классический танец”            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Партерная гимнастика</li> <li>• Закрепление новых изученных элементов классического</li> </ul>  |

|         |       |                               |  |
|---------|-------|-------------------------------|--|
|         |       |                               | <p>танца</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пор де бра</li> </ul>  |
|         | 13-14 | “Изучение танца Букет цветов” | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Партерная гимнастика</li> <li>• Изучение новых танцевальных движений танца Букет цветов</li> <li>• Игра: Дискотека</li> </ul>                                      |
|         | 15-16 | “Изучение танца Букет цветов” | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Партерная гимнастика</li> <li>• Повторение изученных движений танца Букет цветов</li> <li>• Изучение новых движений танца Букет цветов</li> </ul>                  |
| Декабрь | 17-18 | “Изучение танца Букет цветов” | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Партерная гимнастика</li> <li>• Повторение перестроений и рисунков, необходимых для танца Букет цветов</li> <li>• Игра для поднятия настроения и снятия</li> </ul> |

|       |                               |  |   |
|-------|-------------------------------|--|---|
|       |                               |  | психологического барьера: Кто?  |
| 19-20 | Бальный танец”                |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Партерная гимнастика</li> <li>• Изучение позиций ног и рук в бальной хореографии</li> <li>• Изучение правая перемена медленного вальса</li> </ul>   |
| 21-22 | “Изучение танца Букет цветов” |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Партерная гимнастика ( с акцентом на гибкость и укрепление спины)</li> <li>• Повторение изученных движений танца Букет цветов</li> <li>• Совмещение музыки, рисунков и движений танца Букет цветов в единую композицию</li> </ul> |
| 23-24 | “Подготовка к выступлению ”   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Партерная гимнастика: делаем акцент на растяжку ( шпагаты)</li> <li>• Повторение изученного танца Букет цветов (выход в зал, последовательность исполнения, распределение по</li> </ul>   |



|        |       |                                 |   |
|--------|-------|---------------------------------|---|
|        |       |                                 | площадке)   |
| Январь | 25-26 | “Бальный танец ”                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Повторение позиций рук и ног бальной хореографии, повторение правой перемены медленного вальса</li> <li>• Изучение фигур бальной хореографии: вращение, смена мест (в паре)</li> <li>• Упражнения на расслабление. Упражнения на восстановления дыхания; упражнения на расслабление мышц</li> </ul> |
|        | 27-28 | “Ориентирование в пространстве” | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Повторение изученных рисунков и перестроений</li> <li>• Изучение нового перестроения: в парах/ четверках</li> <li>• Танцевальный этюд: Встреча друга</li> </ul>   |
|        | 29-30 | “Бальный танец ”                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Партерная гимнастика</li> </ul>   |

|         |       |                         |  |
|---------|-------|-------------------------|--|
|         |       |                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повторение изученных элементов бальной хореографии : правая перемена медленного вальса, вращения в паре, смена мест в паре</li> <li>•</li> </ul>  |
|         | 31-32 | “ Изучение танца Бал”   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Партерная гимнастика( акцент на спину)</li> <li>• Изучение новых хореографических связок по бальной хореографии танца Бал</li> </ul> |
| Февраль | 33-34 | “ Изучение танца Бал”   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Партерная гимнастика (акцент на шпагаты)</li> <li>• Продолжение изучения танца Бал</li> </ul>  |
|         | 35-36 | “ Партерная гимнастика” | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Партерная гимнастика : основной комплекс (спина+шпагаты)</li> <li>• Волны (упражнения на пластику тела)</li> </ul>                   |
|         | 37-38 | “Изучение танца Бал”    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> </ul>   |

|      |       |                             |  |
|------|-------|-----------------------------|--|
|      |       |                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Соединение фигур танца с рисунками и музыкальным репертуаром</li> <li>• Игра: Сломанная кукла (игра в парах)</li> </ul>  |
|      | 39-40 | “Бальный танец ”            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Повторение элементов балльной хореографии, основных движений и рисунков, которые используются в номере Бал</li> </ul>  |
| Март | 41-42 | “Подготовка к выступлению ” | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Партерная гимнастика: делаем акцент на укрепление мышц спины, развитие гибкости</li> <li>• Повторение изученного танца Бал, отработка техники танца и эмоциональности</li> </ul> |
|      | 43-44 | “Народный танец”            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> </ul>  |

|        |       |                        |  |
|--------|-------|------------------------|--|
|        |       |                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Партерная гимнастика</li> <li>• Повторение изученных ранее основных элементов народного танца</li> <li>• Игра Гусеница</li> </ul>   |
|        | 45    | “Квест-игра ”          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Рассказ о квест-игре: Путешественники</li> </ul>  |
|        | 46-47 | “Народный танец ”      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Партерная гимнастика</li> <li>• Русский народный танец. Хоровод</li> <li>• Игра: Дружно парами гуляем</li> </ul> |
|        | 48    | “Проверь себя ”        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Упражнения в паре</li> <li>• Игра-соревнование (разбиваем на 2 команды/ дается задание танцевальное)</li> </ul>  |
| Апрель | 49-50 | “Партерная гимнастика” | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением</li> </ul>   |

|  |       |   |   |
|--|-------|---|---|
|  |       |   | <p>упражнений ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Партерная гимнастика (с включение акробатических элементов : мост, кувырок, колесо)</li> </ul>   |
|  | 51-52 | “Народный танец”                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Повторение основных проходок, позиций рук и ног, основных фигур народного танца</li> <li>• Работа с атрибутикой : платок в русском народном танце</li> </ul>  |
|  | 52-54 | “Повторение изученного материала за год ” | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Повторение основных перестроений и рисунков</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением упражнений ОФП</li> <li>• Партерная гимнастика - новый комплекс</li> <li>• Повторение элементов классического танца</li> <li>• Повторение элементов народного танца</li> <li>• Повторение бального танца</li> <li>• Повторение изученных танцев</li> </ul> |
|  | 55-56 | “Подготовка к открытому занятию”          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон</li> <li>• Разминка по кругу</li> <li>• Основные базовые элементы и прыжки в продвижении (2 колонны)</li> <li>• Основные перестроения и рисунки</li> <li>• Танцевальная разминка на середине зала с включением</li> </ul>   |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>упражнений ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Партерная гимнастика- комплекс</li><li>• Повторная диагностика детей</li><li>• Повторение элементов народного и классического/ бального танца</li><li>• Повторение танцевального репертуара</li><li>• Упражнения на расслабление. Упражнения на восстановления дыхания; упражнения на расслабление мьшц</li></ul> |
|--|--|--|---|

### 3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

**Программа рассчитана** на 4 года обучения (первый год для детей 3-4лет, второй год 4-5лет, третий год 5-6, четвертый год 6-7)

**Состав группы** 8-10 человек.

**Занятия проводятся** два раза в неделю, 8 занятий в месяц.

**Продолжительность занятий** младшая группа-15 мин., средняя группа-20мин., старшая группа-30мин., подготовительная группа-30 мин.

**Формы занятий:** групповая совместная деятельность

**Типы занятий:** теоретические , практические , комбинированные

**Формы проведения занятий:**

- беседа
- игра
- соревнования
- тренинг
- импровизация
- постановка

**Способы организации детей:** групповой

**Материально-техническое обеспечение:**

- зал для групповых занятий, имеющий пригодное для танца напольное покрытие, музыкальный инструмент (магнитофон, колонка);

- музыкальный центр, видеоматериалы;
- материально-техническая база детского сада соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда;
- форма и сменная обувь;
- педагог в спортивной форме;
- коврики для занятий партерной гимнастикой;
- атрибутика(мячи, обручи, бубны, зонты).



### **3.1. Диагностика развития музыкальных и психомоторных способностей детей**

#### **Цели и задачи диагностики развития музыкальных и психомоторных способностей детей**

Движение является прекрасным показателем, «видимым айсбергом» глубинных психических процессов, и по двигательной реакции детей под музыку можно достаточно достоверно провести диагностику музыкального и психомоторного развития ребёнка. Диагностика развития ребёнка является обязательным компонентом дошкольного воспитания и обучения. Результаты диагностики помогают при отборе методов, приемов и технологий воспитательно-образовательного воздействия, а так же при планировании учебно-воспитательной работы.

Диагностика проводится в два этапа.

**Вводная диагностика** проводится при поступлении детей.

**Цель** – установить уровень умений и навыков при выполнении основных видов движений (шаг с носка, высокий шаг, переменный шаг, приставной шаг, боковой галоп, галоп вперед, прыжок, легкий бег, высокий бег, бег с захлестом), которые необходимы детям на занятиях. Выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического процесса).

**В начале года** анализируется уровень музыкально-ритмического развития ребёнка с целью:

- Выявления уровня развития музыкальных и двигательных способностей.

**Итоговая диагностика** проводится по окончании курса.

**Цель** – выявление результатов сформированности уровня умений и навыков основных видов движений; разработка конкретных педагогических рекомендаций к дальнейшему обучению детей. Выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребёнка (конечного уровня и динамики развития, эффективности педагогического процесса).

**В конце года** анализируется уровень музыкально-ритмического развития ребёнка с целью:

- Выявления уровня развития музыкальных и двигательных способностей.

- Оценки эффекта педагогического воздействия.
- Планирования и корректировки учебного плана на следующий год обучения.

### **Задачи диагностики:**

#### **1. Выявить уровень развития музыкальности:**

- развития способности воспринимать музыку, то есть чувствовать её настроение и характер, понимать её содержание;

- развития музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
- развития музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;
- развития музыкальной памяти.

#### **2. Определить уровень развития двигательных качеств и умений:**

- развития ловкости, точности, координации движений;
- развития гибкости и пластичности;
- развития умения ориентироваться в пространстве;
- обогащения двигательного опыта разнообразными видами движений.

#### **3. Выявить уровень развития творческого воображения и фантазии:**

- *развития способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.*

#### **4. Выявить уровень развития психических процессов:**

- *развития эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;*
- подвижности (лабильности) нервных процессов;
- развития восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

#### **5. Определить уровень развитие нравственно-коммуникативных качеств:**

- развития умения сопереживать другим людям и животным;

- умения вести себя в группе во время движения, сформированность чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

**Метод диагностики:** уровень музыкально-ритмического развития ребенка определяется посредством наблюдения педагога за детьми в процессе движения под музыку в условиях исполнения знакомых танцев и упражнений, разучивания новых движений

### **Критерии диагностики музыкального и психомоторного уровня развития ребёнка**

1. музыкальность,
2. эмоциональность,
3. характерологические особенности ребёнка,
4. творческие проявления,
5. внимание,
6. память,
7. подвижность нервных процессов,
8. гибкость и пластичность,
9. координация движений.

## Показатели диагностики музыкального и психомоторного развития ребенка

### Музыкальность :

- способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности,
- способность изменять движения, в соответствии с фразами, темпом и ритмом.

### Эмоциональность:

- выразительность мимики и пантомимики,
- умение передавать в позе, жестах гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции,
- умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове.

### Характерологические особенности ребёнка :

- скованность – общительность,
- экстраверсия – интроверсия.

### Творческие проявления:

- умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятии движений,
- придумывать собственные и оригинальные «па».

### Внимание:

- способность не отвлекаться от музыки и процесса движения.

### Память:

- способность запоминать музыку и движения.

Проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная.

### Подвижность (лабильность) нервных процессов:

- скорость двигательной реакции на изменение музыки.

**Гибкость, пластичность :**

- мягкость, плавность и музыкальность движений рук,
- подвижность суставов,
- гибкость позвоночника, позволяющие исполнить несложные акробатические упражнения.

**Координация, ловкость движений :**

- точность исполнения упражнений,
  - правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также в других общеразвивающих и танцевальных видах движений)

### Диагностика музыкальных и психомоторных способностей детей в \_\_\_\_\_ группе

| № | Фамилия, имя ребёнка | Музыкальность                               |                               | Эмоциональность        |                                  |                                | Характер, особеннос-ти      |                             | Творческие проявления           |                               | Внимани-е | Память                 |                           | Подвиж-               | Гибкость, пластичность |                       |                       | Координация, ловкость.         |                      |  |
|---|----------------------|---|-------------------------------|------------------------|----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-----------|------------------------|---------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------------|----------------------|--|
|   |                      | способность воспринимать и передавать образ | способность изменять движения | выразительность мимики | умение передавать в позе, жестах | умение выразить свои чувства в | скованность – общительность | экстраверсия – интроверсия. | умение импровизировать под муз. | придумывать собственные «па». |           | способность запоминать | разнообразные виды памяти | скорость двигательной | мягкость, плавность    | подвижность суставов, | гибкость позвоночника | точность исполнения упражнений | правильное сочетание |  |
|   |                      |   |                               |                        |                                  |                                |                             |                             |                                 |                               |           |                        |                           |                       |                        |                       |                       |                                |                      |  |
|   |                      |   |                               |                        |                                  |                                |                             |                             |                                 |                               |           |                        |                           |                       |                        |                       |                       |                                |                      |  |
|   |                      |   |                               |                        |                                  |                                |                             |                             |                                 |                               |           |                        |                           |                       |                        |                       |                       |                                |                      |  |
|   |                      |   |                               |                        |                                  |                                |                             |                             |                                 |                               |           |                        |                           |                       |                        |                       |                       |                                |                      |  |
|   |                      |   |                               |                        |                                  |                                |                             |                             |                                 |                               |           |                        |                           |                       |                        |                       |                       |                                |                      |  |
|   |                      |   |                               |                        |                                  |                                |                             |                             |                                 |                               |           |                        |                           |                       |                        |                       |                       |                                |                      |  |
|   |                      |   |                               |                        |                                  |                                |                             |                             |                                 |                               |           |                        |                           |                       |                        |                       |                       |                                |                      |  |
|   |                      |   |                               |                        |                                  |                                |                             |                             |                                 |                               |           |                        |                           |                       |                        |                       |                       |                                |                      |  |
|   |                      |   |                               |                        |                                  |                                |                             |                             |                                 |                               |           |                        |                           |                       |                        |                       |                       |                                |                      |  |
|   |                      |   |                               |                        |                                  |                                |                             |                             |                                 |                               |           |                        |                           |                       |                        |                       |                       |                                |                      |  |
|   |                      |   |                               |                        |                                  |                                |                             |                             |                                 |                               |           |                        |                           |                       |                        |                       |                       |                                |                      |  |
|   |                      |   |                               |                        |                                  |                                |                             |                             |                                 |                               |           |                        |                           |                       |                        |                       |                       |                                |                      |  |
|   |                      |   |                               |                        |                                  |                                |                             |                             |                                 |                               |           |                        |                           |                       |                        |                       |                       |                                |                      |  |
|   |                      |   |                               |                        |                                  |                                |                             |                             |                                 |                               |           |                        |                           |                       |                        |                       |                       |                                |                      |  |
|   |                      |   |                               |                        |                                  |                                |                             |                             |                                 |                               |           |                        |                           |                       |                        |                       |                       |                                |                      |  |
|   |                      |   |                               |                        |                                  |                                |                             |                             |                                 |                               |           |                        |                           |                       |                        |                       |                       |                                |                      |  |
|   |                      |   |                               |                        |                                  |                                |                             |                             |                                 |                               |           |                        |                           |                       |                        |                       |                       |                                |                      |  |
|   |                      |   |                               |                        |                                  |                                |                             |                             |                                 |                               |           |                        |                           |                       |                        |                       |                       |                                |                      |  |
|   |                      |   |                               |                        |                                  |                                |                             |                             |                                 |                               |           |                        |                           |                       |                        |                       |                       |                                |                      |  |
|   |                      |   |                               |                        |                                  |                                |                             |                             |                                 |                               |           |                        |                           |                       |                        |                       |                       |                                |                      |  |
|   |                      |   |                               |                        |                                  |                                |                             |                             |                                 |                               |           |                        |                           |                       |                        |                       |                       |                                |                      |  |
|   |                      |   |                               |                        |                                  |                                |                             |                             |                                 |                               |           |                        |                           |                       |                        |                       |                       |                                |                      |  |
|   |                      |   |                               |                        |                                  |                                |                             |                             |                                 |                               |           |                        |                           |                       |                        |                       |                       |                                |                      |  |

## Литература

1. Горшкова Е.В. От жеста к танцу М., «Гном и Д», 2004.
2. Зарецкая Н., Роот З. Танцы в детском саду. М.,2007
3. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1989
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Л.-М.1963
5. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» СПб., ЛОИРО, 2000
6. Колодницкий Г.А. «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей» М., «Гном Пресс», 2000
7. Буц Л.М. «Подвижные игры под музыку» К., Муз.Украина, 1987
8. Морева Н.А. «Музыкальные занятия и развлечения в дошкольном учреждении» М., Просвещение, 2006
9. Буренина А.И. Коммуникативные танцы-игры для детей, Санкт-Петербург : Музыкальная палитра, 2004.
10. Барабаш.Л.Н. Хореография для самых маленьких. – Мозырь: ООО «Белый ветер», 2002г.
11. Конорова Е.В. «Методическое пособие по ритмике» выпуск 1.– М.: «Музыка», 1972г. - 53 с. Куревина О.А./
12. Синтез искусств в эстетическом воспитании детей дошкольного и школьного возраста- М.: Линка-Пресс, 200176с.
13. Скрипниченко Е.В. Авторская программа «Чудо-ритмика», 2008г.
14. Коренева Т. Ф. Музыкально - ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: В 2 частях. - Учебно-методическое пособие. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001. -112 с
15. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972.
16. Хайкара Н.А. Дополнительная образовательная программа «Волшебство грации» - Петрозаводск, 2007.
17. Чибрикова-Луговская А.Е. Методическое пособие «Ритмика» Изд. дом «Дрофа»

## Описание основных позиций и танцевальных движений для дошкольников.

### Основные позиции и положения рук и ног в народном танце

**Основная стойка** – пятки вместе, ноги врозь.

**1 позиция ног** – параллельные стопы прижаты друг к другу.

**2 позиция ног** – ноги на ширине плеч, носки ног максимально развернуты в стороны.

**1 позиция рук** – руки опущены вдоль тела.

**2 позиция рук** – плечи и руки составляют одну прямую линию.

**3 позиция рук** – руки, образуя овал, подняты вверх.

**«Полочка»** - руки согнуты в локтях, сложены перед грудью. На левой руке лежит правая рука.

**«Лодочка»** - стоя лицом друг к другу, руки соединены во 2 позиции.

### Движения рук.

**«Ветерок»** - плавные перекрестные движения рук. В работе участвуют плечо, предплечье, кисть.

**«Фонтан»** - плавные параллельные движения кистей рук.

**«Вращение накрест и в стороны»** - на «1» кисти рук соединены в запястьях. На «1» - вращательное движение кистей к себе. На «2» - одна рука поднимается через сторону в 3 позицию, другая - во 2 позицию.

**«Мойын»** - на «1» - руки соединяются тыльной стороной кистей в 3 позиции. На «2» - перекрещиваясь опускаются на уровне лица ладонями в стороны. На «3» - кисти рук ложатся на плечи. На «4» - руки раскрываются в стороны, пальцы направлены вверх.

### Виды шага и бега.

**«Семенящим шагом»** - плавный, устремительный шаг на носках.

**«Шаг с высоким подниманием колена»** - шаг правой ногой вперед, левая нога, согнутая в колене с натянутым носком поднимается вверх. Носок левой ноги у колена. Повторяется с левой ноги.

**«Боковой приставной шаг»** - шаг в сторону, другая нога подставляется в прямую первую позицию.



**«Приставной шаг, с выведением ноги на пятку»** - шаг в сторону правой ногой, другая нога подставляется в прямую первую позицию. Шаг в сторону правой ногой, левая нога опускается на пятку в сторону. Повторить в другую сторону с левой ноги.

**«Топаящий шаг на всей ступне»** - выполняется с очень небольшим продвижением вперед: колени чуть согнуты, ноги ставятся на всю ступню с легким притопом, от пола их почти не поднимают, но не шоркают.

**«Притопы из стороны в сторону»** - короткий шаг в сторону правой ногой, притопнув, левую подставить к правой притопнув – 4 раза. Повторить в другую сторону.

**Бег-захлест** – выполняется стремительный бег вперед, при этом ноги поочередно сгибаются в колене, низ ноги выбрасывается назад. Носки стоп натянуты, колени стремиться друг к другу, но не прижимаются.

### Танцевальные движения

**Вращение** – ноги в первой позиции на носках. Исполняется кружение корпуса на коротких переступаниях стоп на носках.

**«Расческа»** - одна и вторая шеренга проходят сквозь друг друга в противоположных направлениях меняясь местами.

**«Подскоки»** - поочередное подпрыгивание то на правой и то левой ноге. Колени высоко поднимаются вверх. Носок стоп натянутый.

**«Шаг-подскок»** - то же, что и подскоки, только сначала выполняется шаг, а затем подскок.

**«Ковырялочка с притопами»** - правая нога ставиться назад на носок, затем выносится вперед на пятку и на месте выполняется три притопа.

**«Пружинка»** - выполняются короткие и частые прыжки в глубоком приседании. Ноги в 1 позиции. Руки в положении «полочка».

**«Присюды»** - в прыжке правая нога, согнутая в колене, ставиться вперед, а левая вытягивается назад. Ноги чередуются.

**«Боковым галопом»** - то же, что и боковой приставной шаг, только на прыжке

**«Повороты вокруг себя, руки в стороны»** - ноги в первой позиции на носках. Исполняется поворот корпуса на 360\* на коротких переступаниях стоп на носках.







