

Евтеева Нелли
Ибрагимовна

Подписано цифровой
подписью: Евтеева Нелли
Ибрагимовна
Дата: 2026.09.02 12:36:34
+03'00'



Российская Федерация
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 301»

Утверждаю
Заведующий МАДОУ № 301
_____ Н.И.Евтеева
Приказ 228 от 21.08.2026

Дополнительная общеобразовательная программа «Танцевальная мозаика»

Направленность: физическая
Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 2026-2027 гг.
Возраст обучающихся: 3-7 лет
Условие реализации программы – внебюджет.

Программу составила педагог дополнительного образования:
Гнилицкая Елена Геннадьевна

2026-2027 учебный год

Пояснительная записка

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

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

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности — античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба ее компонента — гимнастика и ритмический танец.

В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных — это танцевально-ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими

Вступление и упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Возможности применения упражнений танцевально-ритмической гимнастики довольно широки и под умелым руководством педагога могут быть использованы в дошкольных учреждениях. В этой связи актуальной становится проблема разработки программы по физическому воспитанию для дошкольных учреждений с использованием нетрадиционных эффективных разнообразных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

Оздоровительно-развивающая программа «Хореография» по танцевально-игровой гимнастике направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на четыре года обучения — от трех до семи лет.

Теоретической основой создания настоящей программы являются игры и упражнения из пособия

- Слущкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. – 272 с.
- Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе» Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игровитмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, музыкально-подвижными играми. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Основной целью программы «Хореография» является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе «Хореография» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

В то же время немаловажным является вооружение специалистов дошкольных учреждений нестандартной оздоровительно-развивающей программой по физическому воспитанию ребенка и подготовке его к обучению в общеобразовательной школе.

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих **основных задач** для детей 3—7 лет.

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2 Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
- 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 ручную умелость и мелкую моторику.

3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Для достижения цели образовательной программы использовались следующие основные **принципы**:

- наглядность – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
- доступность – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;

- систематичность – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
- индивидуальный подход – учет особенностей восприятия каждого ребенка;
- увлеченность – каждый должен в полной мере участвовать в работе;
- сознательность – понимание выполняемых действий, активность.

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в танцевально-игровую гимнастику, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям, танцам можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап — обучение упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение.

Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно в зеркальном изображении. В танцевально-игровой гимнастике показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения, особенно для дошкольников, где восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии. В дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка в виде термина сразу же воссоздает образ движения обучаемых — они легко вспоминают отдельные элементы в общей композиции.

Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. Воспитанник впервые выполняет упражнение на основе тех представлений, которые он получил. Важно, чтобы между ощущениями первой попытки и уже создавшимся представлением об упражнении (на основе его названия, показа и объяснения) не было больших расхождений.

По первым попыткам выполнения упражнения педагог может судить, как обучаемый понял свою задачу, и в зависимости от этого планировать дальнейший путь обучения. При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению. Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. В танцевально-игровой гимнастике его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на два, четыре, восемь и большее количество счетов.

При необходимости следует подобрать подводящие упражнения или, применяя подготовительные упражнения, создать основу для опробования изучаемого упражнения. Например, при обучении равновесию на одной ноге для удержания тела в вертикальном положении необходимо, чтобы сила мышц ног, разгибателей спины и брюшного пресса была достаточно хорошо развита.

Педагог должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Так, образные сравнения, приводимые педагогом в объяснении того или иного движения, помогают детям правильно его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что вызывает желание активно действовать, сопереживать. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка. Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовывать ребят — только тогда обучение движениям будет эффективным.

Успех начального этапа обучения зависит также от умелого и своевременного предупреждения и исправления ошибок. Это дополнительные и ненужные движения, несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность основных мышечных групп, значительное отклонение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения. Данные ошибки являются характерными на стадии формирования умения. Исправлять ошибки необходимо, начиная с более грубых. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Расчленение движения происходит только в случае уточнения его деталей. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.

Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам в танцевально-игровой гимнастике можно отнести: выполнение упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, отражающих ритмическую характеристику упражнения или специально подобранной музыки, музыкальный размер которой способствует лучшему исполнению упражнения).

Успех на этапе углубленного разучивания упражнения зависит и от активности обучаемых. Повышению активности детей способствуют изменение условий выполнения упражнения, постановка определенных двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления — «идеомоторной тренировки». В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем и без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей, двигательных действий. Только тогда, когда выполнение изучаемого упражнения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, создает определенную школу движений, можно считать, что этап формирования основ двигательного навыка закончен. Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом — соревновательный и игровой.

По мере многократного повторения упражнения двигательный навык формируется в основном варианте. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения упражнения, формировать индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

В танцевально-игровой гимнастике, с ее внешней простотой движений и яркой образностью упражнений под музыку, иногда трудно применить поэтапность обучения. Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определенного стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду.

Характеристика разделов программы «Хореография»

Раздел «**Игроритмика**» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «**Игрогимнастика**» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе «Хореография». В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

В разделе «**Танцевально-ритмическая гимнастика**» представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Раздел «Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Музыкально-подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования — все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

Первый год обучения (младшая группа, 3-4 года)

1. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку.

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение врассыпную, бег врассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой.

Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Упражнения с предметами. Упражнения с погремушками, султанчиками (хлопками).

2.4. Акробатические упражнения. Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья. Равновесие на носках с опорой и без нее. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. ИГРОТАНЦЫ.

3.1. Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы.

Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

3.3. Ритмические танцы «Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Галоп шестерками» (на приставном шаге), «Если весело живется», «Танец утят», «Ла-вота», «Кузнечик».

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень», «На крутом берегу», «Муренка», «Хоровод», «Я танцую», «Чебурашка».

5. ИГРОПЛАСТИКА. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «Отгадай, чей голосок», «Найди свое место», «Нитка — иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной».

Музыкально-подвижные игры по ритмике

Второй год обучения (средняя группа, 4-5 лет)

1. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами.

Упражнения с предметами. Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.

2.4. Акробатические упражнения. Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед — назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. ИГРОТАНЦЫ.

3.1. Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Выставление ноги в сторону на носок. Повороты направо/налево. Полуприседы, стоя боком к опоре. Комбинации хореографических упражнений.

3.2. Танцевальные шаги. Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же — с поворотом на 360°. Поворот на 360° на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

3.3. Ритмические и бальные танцы «Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-вару», полька «Старый Жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка», «Матушка-Россия».

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

«Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками».

5. ИГРОПЛАСТИКА. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты», «Усни-трава», «Поезд», «Музыкальные стулья»; музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

Третий год обучения (старшая группа, 5-6 лет)

1. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах.

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп).

2.4. Акробатические упражнения. Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. ИГРОТАНЦЫ.

3.1. Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки. Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги. Прыжки выпрямившись. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг-при падение. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

3.3. Ритмические и бальные танцы «Современник», «Макарена», «Полька», «В ритме польки», «Русский хоровод», «Падеграс», «Конькобежцы», «Травушка-муравушка», «Модный рок», «Артековская полька», «Давай танцуй».

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи, сказка», «Бег по кругу», «Черный кот».

5. ИГРОПЛАСТИКА. Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений..

6. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «К своим флажкам», «Гулливер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки».

Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и обще-развивающих упражнений.

Четвертый год обучения (подготовительная группа, 6-7 лет)

1. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 4/4 и 3/4.

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. Строевые упражнения. Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Крутом!» при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка».

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп).

2.3. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»).

3. ИГРОТАНЦЫ.

3.1. Хореографические упражнения. Русский поклон. «Открывание» руки в сторону и на пояс. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки. Выставление ноги вперед, в сторону, назад — «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка».

Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез»; комбинации из изученных шагов.

3.3 Ритмические и бальные танцы. «Танец с хлопками», «Тайм-степ», «Спенк», «Слоненок», «Круговая кадрили», «Полька тройками», «Полонез», «Московский рок», «Самба», «Божья коровка».

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнений «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячами», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая ворона».

5. ИГРОПЛАСТИКА. Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «День -ночь», «Запев — припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Горелки».

Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений.

Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ЗАНИМАЮЩИМСЯ, ПО ОСВОЕНИЮ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРОГРАММЫ «Хореография»

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (2- я младшая группа).

По прошествии первого года обучения занимающиеся получают следующие знания, умения и навыки. Знают назначение спортивного зала и правила поведения в нем. Умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу. Умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Овладевают навыками ритмической ходьбы. Умеют хлопать и топать в такт музыки. Умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (средняя группа).

После второго года обучения занимающиеся знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Знают основные танцевальные позиции

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (старшая группа).

По окончании обучения занимающиеся знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (подготовительная группа).

После четвертого года обучения занимающиеся знают о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

Календарно-тематический план (2-я младшая группа)

п/п	Кол. Зан.	Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
Сентябрь	2	Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»).	Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики») Основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку.	Шаг с носка, на носках.			Музыкально-подвижная игра «Найди свое место»
	2	Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»).	Передвижение в сцеплении за руки («гусеница») Основные движения туловищем и головой.	Шаг с носка, на носках.			Музыкально-подвижная игра «Найди свое место»
	2	Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»).	Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом — «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра. Полуприсед; упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях; положение лежа.	Шаг с носка, на носках.			Музыкально-подвижная игра «Нитка — иголка»
	2	Ходьба сидя на стуле	Комплекс общеразвивающих упражнений из пройденного материала, выполняемый под музыку.	Полуприсед на одной ноге, другую — вперед на пятку.			Музыкально-подвижная игра «Нитка — иголка»
Октябрь	2	Ходьба сидя на стуле. Хлопки в	Построение в шеренгу («солдатики»), в круг. Передвижение по кругу в	Пружинные полуприседы			Музыкально-подвижная игра «Найди

		такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»)	различных направлениях. Бег врассыпную. ОРУ «Зарядка»	Стойка руки на пояс Ритмический танец «Танец сидя».			свое место» (в кругу)
6	2	Ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»)	Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Шишки, желуди, орехи» — образно-двигательные действия). ОРУ: упражнение с погремушками	Свободные, плавные движения руками. Приставной шаг в сторону. Ритмический танец «Танец сидя».			Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки».
7	2	Ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»)	Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Шишки, желуди, орехи» — образно-двигательные действия). ОРУ: упражнение с хлопками	Ритмический танец «Кузнечик».			Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки».
8	2	Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, сидя на	Построение в шеренгу, круг.	Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Ритмический танец «Кузнечик».	Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с погремушками, султанчиками или хлопками «У оленя дом большой»		Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки».

		стуле.					
Но ябрь	2	Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, сидя на стуле.	Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом	Ритмический танец «Кузнечик». Свободные, плавные движения руками. Полуприседы	Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с погремушками, султанчиками или хлопками «У оленя дом большой»		Подвижная игра «У медведя во бору».
10	2	Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком	Построение в рассыпную	Ритмический танец «Кузнечик».	Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с погремушками, султанчиками или хлопками «У оленя дом большой»	Комбинация в образно-двигательных действиях. Группировка лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь («Буратино»), лечь на спину, руки вверх («бревнышко») — перекаты вправо (влево).	Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки». Подвижная игра «У медведя во бору».
11	2	Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном	Построение в круг		Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»	Комбинация в образно-двигательных действиях.	Творческая игра «Кто я?»

		размере 4/4) ударом ноги или хлопком					
12	2	Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта (счет 1 или 3 при музыкальном размере 4/4; счет 1 при музыкальном размере 2/4).	Передвижение по кругу за педагогом под музыку «Польки» (2/4), «Горошинки».	Ритмический танец «Если весело живет...».		Специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лежа прогнувшись («змея»). Лежа на спине, руки вверх — принять группировку «ежик».	Музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!» (для закрепления строевых действий).
Декабрь	2	Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта (счет 1 или 3 при музыкальном размере 4/4; счет 1 при музыкальном размере 2/4).		Ритмический танец «Если весело живет...».	Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу»	Специальные упражнения для развития силы мышц.	Музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!»
14	2	Различие динамики звука «громко — тихо». На громкую музыку — увеличение круга шагами назад от центра,	Построение в круг	Комбинации из танцевальных шагов. Ритмический танец «Если весело живет...».	Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу»		Музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!»

		на тихую музыку — уменьшение круга шагами вперед к центру.					
15	2	Различие динамики звука «громко — тихо».	Построение в круг	Комбинации из танцевальных шагов. Ритмический танец «Если весело живется...».	Танцевально ритмическая гимнастика «На крутом бережку», «У оленя дом большой»	Импровизация движений под песню	Музыкально-подвижная игра «Эхо»
16	2	Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта	Построение в круг	Приставные шаги	Танцевально ритмическая гимнастика «На крутом бережку», «У оленя дом большой»	Имитационно-образные упражнения на дыхание «насос»	Музыкально-подвижная игра «Эхо»
Январь	2	Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет.	Построение в круг	Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком. Ритмический танец «Галоп шестерками» на приставном шаге	Танцевально ритмическая гимнастика «Песня Муренки»	Специальные упражнения для развития силы мышц.	Музыкально-подвижная игра «Море волнуется раз»
18	2	Поднимание и опускание рук	Построение в круг	Ритмический танец «Галоп шестерками» на приставном шаге	Танцевально ритмическая гимнастика «Песня Муренки»	Специальные упражнения для развития гибкости — морские фигуры: «улитка», «морской лев»,	Музыкально-подвижная игра «Море волнуется раз»

						«медуза», «уж»	
19	2	Поднимание и опускание рук	Построение в круг	Полуприседы и подъемы на носки Ритмический танец «Галоп шестерками»	»	Комплекс упражнений «Морские фигуры»	Игра «У ребят порядок строгий»
Фе вра ль	2	Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет	Построение в круг, из одной шеренги в другую	Ритмический танец «Галоп шестерками»	Танцевально ритмическая гимнастика «На крутом бережку», «У оленя дом большой»	Комплекс упражнений «Морские фигуры»	Музыкально-подвижная игра «Водяной».
21		Различие динамики звука «громко — тихо».	Построение в круг, из одной шеренги в другую	Ритмический танец «Галоп шестерками»	Танцевально ритмическая гимнастика «Песня Муренки»	Имитационно-образные упражнения «Вороны».	Музыкально-подвижная игра «Водяной».
22	2	Различие динамики звука «громко — тихо». Под громкую музыку — ходьба, акцентируя шаг, под тихую музыку — ходьба в полуприседе — крадучись. Выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю	Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении.	Ритмический танец «Танец утят»		Комбинации акробатических упражнения «Ванька-Встанька», «Мальвина-балерина»	Музыкально-подвижная игра «Отгадай, чей голосок?»

		такта — основного движения (наклона, приседа)					
23	2	Различие динамики звука «громко — тихо».	Построение в круг, из одной шеренги в другую	Ритмический танец «Танец утят»	Танцевально-ритмическая гимнастика. Упражнение «Хоровод»	Комбинации акробатических упражнения «Ванька-Встанька», «Мальвина-балерина»	Музыкально-подвижная игра «Отгадай, чей голосок?»
Март	2	Различие динамики звука «громко -тихо». Под громкую музыку дети бегают, прыгают; под тихую музыку — ходьба на носках, в полуприседе, в упоре присев.	Построение в круг, передвижение по кругу	Ритмический танец «Танец утят»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Хоровод»		Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчик и-воробышки»
	2	Различие динамики звука «громко — тихо». Под громкую музыку дети хлопают в ладоши в такт; под тихую музыку принимают	Построение в шеренгу и колонку по распоряжению	Ритмический танец «Танец утят»	Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу», «У оленя дом большой»	Комбинации акробатических упражнения «Ванька-Встанька», «Мальвина-балерина»	Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчик и-воробышки»

		присев в группировке «прячутся»					
	2	Различие динамики звука «громко — тихо». Под громкую музыку дети идут вперед (охотники); под тихую музыку дети, пригнувшись, идут назад (звери прячутся от охотников).	Построение в шеренгу и колонну по распоряжению	Ритмический танец «Танец утят»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Муренки»		Музыкально-подвижная игра «Мы — веселые ребята».
	2	Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта — основного движения (наклона, приседа, маха)	Построение врассыпную	Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо».	Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка»		Музыкально-подвижная игра «Мы — веселые ребята».
Апрель	2	Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю	Построение врассыпную	Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо».	Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка»		Музыкально-подвижная игра «Совушка»

		такта — основного движения (наклона, приседа, маха)					
	2	Выполнение общеразвивающ их упражнений руками в различном темпе (на два и четыре счета каждое движение).	Построение в рассыпную	Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо».	Танцевально- ритмическая гимнастика «Чебурашка»	Комплексы упражнений на силу мышц разгибателей спины и брюшного пресса.	Музыкально- подвижная игра «Мы — веселые ребята». Музыкально- подвижная игра «Совушка»
	2	Выполнение общеразвивающ их упражнений под музыку. Во время движения выделить хлопком наиболее сильный акцент музыки в соответствии характеру движения (наклона, приседа, маха)	Построение в круг.	Ритмический танец «Лавота». Ритмический танец «Каравай» (народный хоровод, танец- игра).	Танцевально- ритмическая гимнастика «Я танцую».		Музыкально- подвижная игра по ритмике «Найди предмет».
	2	Выполнение общеразвивающ их упражнений под музыку	Построение в круг.	Ритмический танец «Каравай» Стойка руки на пояс и за спину.	Танцевально- ритмическая гимнастика «Я танцую».		Музыкально- подвижная игра по ритмике

				Полуприсед, руки на пояс.			«Найди предмет».
Май	2	Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта	Построение в две шеренги напротив друг друга по распоряжению и ориентирам.	Ритмический танец «Каравай», «Лавота»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую».		Музыкально-подвижная игра «Эхо»
	2	Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта	Построение в круг.	Ритмический танец «Танец утят», «Галоп шестерками»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую».		Музыкально-подвижная игра «Эхо»
	2	Шаги на каждый счет и через счет	Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («Змейкой») ОРУ: движения ногами	Танцевальная разминка Танец «Матушка-Россия» Приставной и скрестный шаг в сторону			Игра «Космонавты»
ИТОГО 68 занятий							

СРЕДНЯЯ ГРУППА.
(от 4 до 5 лет)

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
С Е Н Т Я Б Р Ь	<u>Занятие 1.</u> <i>Вводное занятие.</i> <u>Занятие 2.</u> <i>Партерная гимнастика:</i> -упражнения для подвижности стопы.	<u>Занятие 3.</u> <i>Партерная гимнастика:</i> -упражнения для гибкости суставов. <u>Занятие 4.</u> <i>Партерная гимнастика:</i> -упражнения для эластичности мышц и связок.	<u>Занятие 5.</u> <i>Постановка корпуса.</i> <u>Занятие 6.</u> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - игра «Найди свое место»;	<u>Занятие 7.</u> <i>Партерная гимнастика:</i> -упражнения для развития силы мышц ног. <u>Занятие 8.</u> <i>Упражнения для разминки:</i> - повороты головы направо, налево; - наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой, «Уточка»;
О К Т Я Б Р Ь	<u>Занятие 9.</u> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - простейшие построения: линия, колонка. <u>Занятие 10.</u> <i>Упражнения для разминки:</i> - наклоны корпуса назад, вперед, в сторону; - движения плеч; - движения руками.	<u>Занятие 11.</u> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - простейшие перестроения: круг; - сужение круга, расширение круга; - интервал. <u>Занятие 12.</u> <i>Упражнения для разминки:</i> - «Качели» (покачивание с полупальцев на пяточки); - шаги на полупальцах и пяточках (чередование шагов).	<u>Занятие 13.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i> - подготовка к началу движения (ладошка на талии). <u>Занятие 14.</u> <i>Положения и движения ног:</i> - простой бытовой шаг вперед с каблука.	<u>Занятие 15.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - 6 позиция. <u>Занятие 16.</u> <i>Положения и движения ног:</i> - легкий бег на полупальцах.
	<u>Занятие 17.</u>	<u>Занятие 19.</u>	<u>Занятие 21.</u>	<u>Занятие 23.</u>

Н О Я Б Р Ь	Упражнения на ориентировку в пространстве: - различие правой и левой руки, ноги плеча; - повороты вправо, влево. <u>Занятие 18.</u> Упражнения на ориентировку в пространстве: - движения по линии танца, против линии танца.	<u>(н.т.)</u> Положения и движения ног: - «Пружинка» - маленькое тройное приседание; - «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса. <u>Занятие 20.</u> Упражнения для разминки: - простой бег (ноги забрасываются назад); - простой бег на месте и с продвижением вперед и назад.	Упражнения для разминки: - «Цапелки» - шаги с высоким подниманием бедра; - «Лошадки» - бег с высоким подниманием бедра. <u>Занятие 22.</u> <u>(к.т.)</u> Положения и движения ног: -sote (6 позиция).	Упражнения для разминки: - «Ножницы» - легкий бег с поочередным выбросом прямых ног вверх; - прыжки поочередно на правой и левой ноге. <u>Занятие 24.</u> Упражнения на ориентировку в пространстве: - пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7).
Д Е К А Б Р Ь	<u>Занятие 25.</u> <u>(к.т.)</u> Положения и движения ног: - позиции ног (выворотные 1,2,3) <u>Занятие 26.</u> Положения и движения ног: - позиции ног (свободные 1,2,3;)	<u>Занятие 27.</u> <u>(н.т.)</u> Положения и движения ног: 2 – прямая закрытая). <u>Занятие 28.</u> Упражнения для разминки: - прыжки из 6 позиции во 2 прямую позицию;	<u>Занятие 29.</u> Упражнения для разминки: - прыжки из 6 позиции во 2 прямую позицию с одновременным раскрыванием рук в стороны. <u>Занятие 30.</u> <u>(к.т.)</u> Положения и движения рук: - подготовительная позиция; - подготовка к началу движения.	<u>Занятие 31.</u> <u>(к.т.)</u> Положения и движения рук: - позиции рук (1-3); <u>Занятие 32.</u> - отличие 2 позиции классического танца от 2 позиции народного танца.

Я Н В А Р Ь		<u>Занятие 33.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i> - раскрывание и закрывание рук. <u>Занятие 34.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - releve по 6 позиции с фиксацией на верху.	<u>Занятие 35.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - demi-plie (1 поз.). <u>Занятие 36.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - battement tendu вперед , сторону на носок с переводом на каблук в русском характере.	<u>Занятие 37.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - притоп простой, двойной, тройной; <u>Занятие 38.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i> - хлопки в ладоши.
Ф Е В Р А Л Ь	<u>Занятие 39.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i> - основная позиция (внутренние руки партнеров вытянуты вперед). <u>Занятие 40.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - танцевальный шаг; -танцевальный шаг по парам (руки в основной поз.).	<u>Занятие 41.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i> - взмахи платочком (дев.); - взмах кистью (мал.). <u>Занятие 42</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - простой приставной шаг на всей стопе и на полупальцах по 1 прямой позиции.	<u>Занятие 43.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - простой приставной шаг с притопом; <u>Занятие 44.</u> <u>(н.т.)</u> - простой приставной шаг с приседанием.	<u>Занятие 45.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i> - «Полочка» (руки согнутые в локтях, перед грудью). <u>Занятие 46</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - поднимание и опускание ноги согнутой в колене, вперед (с фиксацией и без).
	<u>Занятие 47.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук	<u>Занятие 49</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против	<u>Занятие 51.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - «Ковырялочка»; <u>Занятие 52.</u> <u>(н.т.)</u>	<u>Занятие 53.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - «Елочка»; <u>Занятие 54</u> <u>(н.т.)</u>

М А Р Т	(положение «Полочка», наклон корпуса по ходу движения); <u>Занятие 48</u> <u>(н.т.)</u> -перенос корпуса с одной ноги на другую (через battement tendu);	хода движения); <u>Занятие 50.</u> <u>(н.т.)</u> - приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота.	<i>Положения и движения ног:</i> - «Ковырялочка» (с притопом).	<i>Положения и движения рук:</i> -«Матрешка».
А П Р Е Л Ь	<u>Занятие 55.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - приставные шаги по парам, лицом друг к другу. <u>Занятие 56.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i> - «Лодочка» (положение рук в паре).	<u>Занятие 57.</u> - реверанс для девочек, поклон для мальчиков. <u>Занятие 58.</u> - поклон в русском характере (без рук).	<u>Занятие 59.</u> <u>Повторение пройденного</u> <u>материала.</u> <u>Занятие 60</u> <u>Повторение пройденного</u> <u>материала.</u>	<u>Занятие 61.</u> <u>Танцевальные этюды.</u> <u>Занятие 62.</u> <u>Танцевальные этюды.</u>
М А Й		<u>Занятие 63.</u> <u>Танцевальные этюды.</u> <u>Занятие 64.</u> <u>Танцевальные этюды.</u>	<u>Занятие 65.</u> <u>Подготовка к</u> <u>контрольному итоговому</u> <u>занятию.</u> <u>Занятие 66.</u> <u>Итоговое контрольное</u> <u>занятие.</u>	<u>Занятие 67.</u> <u>Диагностика уровня</u> <u>музыкально-двигательных</u> <u>способностей детей.</u> <u>Занятие 68.</u> <u>Диагностика уровня</u> <u>музыкально-двигательных</u> <u>способностей детей.</u>
ИТОГО 68 занятий				

СТАРШАЯ ГРУППА.
(от 5 до 6 лет)

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
С Е Н Т Я Б Р Ь		<u>Занятие 1,2</u> (к.т.) <i>Повторение 1 года обучения.</i> Положения и движения ног. <u>Занятие 3,4.</u> (к.т.) <i>Повторение 1 года обучения.</i> Положения и движения рук.	<u>Занятие 5.</u> (к.т.) <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - положение прямо (анфас), полуоборот, профиль. <u>Занятие 6.</u> (к.т.) <i>Положения и движения ног:</i> - позиции ног (выворотные); - releve по 1,2,3 позициям.	<u>Занятие 7.</u> (к.т.) <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - квадрат А.Я.Вагановой; <i>Положения и движения ног:</i> - saute по 1,2,6 позиции по точкам зала. <u>Занятие 8.</u> (к.т.) <i>Положения и движения ног:</i> - sotte в повороте (по точкам зала).
О К Т Я	<u>Занятие 9.</u> (к.т.) <i>Положения и движения ног:</i> - demi – plie по 1,2,3 позициям. - сочетание маленького приседания и подъема на полупальцы. <u>Занятие 10.</u> (к.т.) <i>Положения и движения ног:</i>	<u>Занятие 11.</u> (к.т.) <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - свободное размещение по залу, пары, тройки. <i>Положения и движения ног:</i> - шаги с высоким подниманием ноги согнутой в колене вперед и назад на	<u>Занятие 13.</u> (к.т.) <i>Танцевальная комбинация, основанная на элементах классического танца.</i> <u>Занятие 14.</u> (к.т.) <i>Танцевальная комбинация, основанная на элементах классического танца.</i>	<u>Занятие 15.</u> (к.т.) <i>Сюжетный танец .</i> <u>Занятие 16.</u> (к.т.) <i>Сюжетный танец .</i>

Б Р Ь	- шаги на полупальцах с продвижением вперед и назад. - танцевальный шаг назад в медленном темпе.	полупальцах. <u>Занятие 12.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - demi-plié с одновременной работой рук.		
Н О Я Б Р Ь	<u>Занятие 17.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Повторение 1 года обучения.</i> Положения и движения ног. <u>Занятие 18.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Повторение 1 года обучения.</i> Положения и движения рук.	<u>Занятие 19.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Повторение 1 года обучения.</i> Положения и движения ног. <u>Занятие 20.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i> - положение рук на поясе – кулачком; - смена ладошки на кулачок.	<u>Занятие 21.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - шаг с каблука в народном характере; - простой шаг с притопом. <u>Занятие 22.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i> - переводы рук из одного положения в другое (в характере русского танца).	<u>Занятие 23.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону (в конце музыкального такта). <u>Занятие 24.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - простой переменный шаг с выносом ноги на пятку в сторону и одновременной открыванием рук в стороны (в заниженную 2 позицию).
Д Е К А Б Р Ь	<u>Занятие 25.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - battement tendu вперед и в сторону на носок (каблук) по 1 свободной позиции, в сочетании с demi-plié. <u>Занятие 26.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - притоп простой, двойной,	<u>Занятие 27.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i> - «приглашение». <i>Движения ног:</i> - простой русский шаг назад через полупальцы на всю стопу. <u>Занятие 28.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i>	<u>Занятие 29.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения рук в паре:</i> - «лодочка» (поворот под руку). <u>Занятие 30.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> Простой шаг с притопом с продвижением вперед, назад.	<u>Занятие 31.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - простой дробный ход (с работой рук и без). <u>Занятие 32.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения рук в паре:</i> - «под ручки» (лицом вперед). <i>Движения ног:</i> - простой бытовой шаг по

	тройной; - battement tendu вперед, в сторону на носок с переводом на каблук по 1 свободной позиции, в сочетании с притопом.	- хлопки в ладоши – двойные, тройные; - руки перед грудью – «полочка».		парам под ручку вперед, назад; - танцевальный шаг по парам (на последнюю долю приседание и поворот корпуса в сторону друг друга).
Я Н В А Р Ь	.	<u>Занятие 33.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения рук в паре:</i> - сзади за талию (по парам, тройкам). <i>Движения ног:</i> - танцевальный шаг по парам, тройкам (положение рук сзади за талию). <u>Занятие 34.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - диагональ.	<u>Занятие 35</u> <u>(н.т.)</u> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - «змейка»; - «ручеек». <u>Занятие 36</u> <u>(н.т.)</u> <i>Танцевальная комбинация, построенная на шагах народного танца.</i>	<u>Занятие 37.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Танцевальная комбинация, построенная на шагах народного танца.</i> <u>Занятие 38.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - прыжки с поджатыми ногами.
Ф Е В Р А Л Ь	<u>Занятие 39.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - «шаркающий шаг». <u>Занятие 4</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - «елочка»; <u>(мальчики):</u>	<u>Занятие 41.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - «гармошка»; <u>(девочки):</u> - простой бег с открыванием рук в подготовительную позицию (вверху, между 2 и 3 позициями).	<u>Занятие 43</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - поклон на месте с руками; - поклон с продвижением вперед и отходом назад. <u>Занятие 44.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i>	<u>Занятие 45</u> <u>(н.т.)</u> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - «звездочка». <u>Занятие 46.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Упражнения на</i>

	- подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и свободной позиции).	<u>Занятие 42</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - «ковырялочка» с двойным и тройным притопом; <u>(девочки):</u> - маленькое приседание (с наклоном корпуса), руки перед грудью «полочка».	<u>(мальчики):</u> - подскоки на двух ногах (1 прямая, свободная позиция); <u>(девочки):</u> - бег с сгибанием ног назад по диагонали, руки перед грудью «полочка».	<i>ориентировку в пространстве:</i> - «корзиночка».
М А Р Т	<u>Занятие 47.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - боковые перескоки с ноги на ногу по 1 прямой позиции. <u>Занятие 48.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - «припадание» вперед и назад по 1 прямой позиции.	<u>Занятие 49</u> <u>(н.т.)</u> <i>Танцевальная комбинация, построенная на движениях народного танца.</i> <u>Занятие 50</u> <u>(н.т.)</u> <i>Танцевальная комбинация, построенная на движениях народного танца.</i>	<u>Занятие 51.</u> <u>(н.т.)</u> <i>«Кадриль».</i> <u>Занятие 52.</u> <u>(н.т.)</u> <i>«Кадриль».</i>	<u>Занятие 53</u> <u>(б.т.)</u> <i>Постановка корпуса, головы, рук и ног.</i> <i>Движения ног:</i> - шаги: бытовой и танцевальный. <u>Занятие 54.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - поклон, реверанс.

А П Р Е Л Ь	<u>Занятие 55.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - «боковой галоп» простой (по кругу). <u>Занятие 56</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - «боковой галоп» с притопом (по линиям).	<u>Занятие 57.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - «пике» (одинарный) в прыжке. <u>Занятие 58.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - «пике» (двойной) в прыжке.	<u>Занятие 59.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Положения рук в паре:</i> - основная позиция. <i>Движения ног:</i> - легкий бег на полупальцах по кругу по парам лицом и спиной вперед. <u>Занятие 60.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения в паре:</i> - (мальчик) присед на одно колено, (девочка) легкий бег вокруг мальчика.	<u>Занятие 61</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения в паре:</i> - «боковой галоп» вправо, влево. <u>Занятие 62</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения в паре:</i> - легкое покачивание лицом друг к другу; - поворот по парам.
М А Й		<u>Занятие 63.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Танцевальная комбинация, построенная на элементах бального танца.</i> <u>Занятие 64.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Танцевальная комбинация, построенная на элементах бального танца.</i>	<u>Занятие 65.</u> <u>Подготовка к</u> <u>контрольному итоговому занятию.</u> <u>Занятие 66</u> <u>Итоговое контрольное занятие.</u>	
ИТОГО 66 занятий				

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА.
(6-7 лет)**

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
С Е Н Т Я Б Р Ь		<u>Занятие 1,2.</u> <i>Повторение 2 года обучения.</i> Классический танец (положения и движения ног). <u>Занятие 3,4.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Движения рук:</i> - port de bras.	<u>Занятие 5.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - releve. <u>Занятие 6.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - demi – plie.	<u>Занятие 7.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - battement tendu. <u>Занятие 8.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - passé.
О К Т Я Б Р Ь	<u>Занятие 9.</u> <i>Повторение 2 года обучения.</i> Народный танец (положения и движения рук, положения рук в паре). <u>Занятие 10.</u> <i>Повторение 2 года обучения.</i> Народный танец (движения ног, упражнения на ориентировку в пространстве).	<u>Занятие 11.</u> <i>Повторение 2 года обучения.</i> Народный танец (движения ног, упражнения на ориентировку в пространстве). <u>Занятие 12.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i> - переводы рук из одного положения в другое.	<u>Занятие 13.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - поклон в русском характере. <u>Занятие 14.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - хороводный шаг.	<u>Занятие 15.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - хороводный шаг с остановкой ноги сзади. <u>Занятие 16.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - хороводный шаг с выносом ноги на носок вперед.
	<u>Занятие 17.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - переменный ход вперед, назад. <u>Занятие 18.</u>	<u>Занятие 19.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - «воротца»;	<u>Занятие 21.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - «припадание» в повороте. <u>Занятие 22.</u>	<u>Занятие 23.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Танцевальная комбинация, основанная на движениях народного танца (хороводная).</i>

Н О Я Б Р Ь	<u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i> - скользящий хлопок в ладоши - «тарелочки»; <u>(девочки):</u> - взмахи платочком.	- «карусель». <u>Занятие 20.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - боковое «припадание» по 3 позиции.	<u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i> - скользящий хлопок по бедру, по голени.	<u>Занятие 24.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Танцевальная комбинация, основанная на движениях народного танца (хороводная).</i>
Д Е К А Б Р Ь	<u>Занятие 25.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - кадильный шаг с каблука. <u>Занятие 26.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - шаркающий шаг (каблуком по полу).	<u>Занятие 27.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - шаркающий шаг (полупальцами по полу). <u>Занятие 28.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - пружинящий шаг.	<u>Занятие 29.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - «ковырялочка» (с притопом, с приседанием, с открыванием рук). <u>Занятие 30.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> «ковырялочка» с подскоком.	<u>Занятие 31.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - перескоки с ноги на ногу по 3 свободной позиции на месте. <u>Занятие 32.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - перескоки с ноги на ногу по 3 свободной позиции с продвижением в сторону.
Я Н В А Р Ь		<u>Занятие 33.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - подготовка к «веревочке». <u>Занятие 34.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - «веревочка».	<u>Занятие 35.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - прыжок с поджатыми; <u>(мальчики):</u> - присядка «мячик» (руки на поясе – кулачком). <u>Занятие 36.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> <u>(мальчики):</u> - присядка «мячик» (руки перед грудью «полочка»); <i>Движения в паре:</i>	<u>Занятие 37.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - пружинящий шаг под ручку по кругу; <u>(мальчики):</u> - присядка по 6 позиции с выносом ноги вперед на всю стопу. <u>Занятие 38.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - пружинящий шаг под ручку в повороте;

			- соскок на две ноги лицом друг другу.	(мальчики): - присядка по 1 свободной позиции с выносом ноги вперед на всю стопу или каблук.
Ф Е В Р А Л Ь	<u>Занятие 39</u> <u>(н.т.)</u> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - «воротца». <i>Движения ног:</i> <u>(мальчики):</u> - одинарные удары ладонями по внутренней или внешней стороне голени с продвижением вперед и назад. <u>Занятие 40.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> <u>(девочки):</u> - вращение на полупальцах; <u>(мальчики):</u> - «гусиный шаг».	<u>Занятие 41</u> <u>(н.т.)</u> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - «карусель». <i>Танцевальная комбинация, основанная на основе движений народного танца (плясовая).</i> <u>Занятие 42.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Танцевальная комбинация, основанная на основе движений народного танца (плясовая).</i>	<u>Занятие 43.</u> <i>«Русская плясовая».</i> <u>Занятие 44.</u> <i>«Русская плясовая».</i>	<u>Занятие 45</u> <i>Повтор 2 года обучения.</i> Бальный танец (движения ног, положения рук в паре, движения в паре). <u>Занятие 46.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения ног:</i> <i>Полька:</i> - раг польки (по одному); - раг польки (по парам).
М А Р Т	<u>Занятие 47.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения ног:</i> <i>Полька:</i> - «подскоки» (по одному, по парам); - «подскоки» в повороте. <u>Занятие 48</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения ног:</i> <i>Полька:</i>	<u>Занятие 49.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения ног:</i> <i>Полька:</i> - «пике» с одинарным и двойным ударом о пол (с продвижением назад). <u>Занятие 50.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения ног:</i> <i>Полька:</i>	<u>Занятие 51.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Танцевальная комбинация, основанная на движениях бального танца («Полька»).</i> <u>Занятие 52.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Танцевальная комбинация, основанная на движениях бального танца («Полька»).</i>	<u>Занятие 53.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения ног:</i> <i>Вальс:</i> - раг вальса (по одному, по парам). <u>Занятие 54.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения ног:</i> <i>Вальс:</i> - par balance (на месте, с

	- раг польки в сочетании с «подскоками».	- прыжок из 6 позиции во 2 позицию на одну ногу.		продвижением вперед, назад).
А П Р Е Л Ь	<u>Занятие 55.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения в паре:</i> - легкий бег на полупальцах по парам, лицом и спиной вперед (с поворотом через середину); - легкий бег по парам на полупальцах по кругу (девочка выполняет поворот под руку на сильную долю такта). <u>Занятие 56.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Танцевальная комбинация, основанная на движениях бального танца («Вальс»).</i>	<u>Занятие 57.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения ног:</i> <i>Полонез:</i> - раг полонеза; - раг полонеза (в парах, по кругу). <u>Занятие 58.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Танцевальная комбинация, построенная на основных шагах («Полонез»).</i>	<u>Занятие 59.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения ног:</i> <i>Рок-н-ролл:</i> - основное движение «Рок-н-ролл». <u>Занятие 60.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения ног:</i> <i>Рок-н-ролл:</i> -прыжки в стороны «гармошка»	<u>Занятие 61.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения ног:</i> <i>Рок-н-ролл:</i> - шаги в сторону «буратино». <u>Занятие 62</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения ног:</i> <i>Рок-н-ролл :</i> - хоппы «танцующие петушки».
М А Й		<u>Занятие 63.</u> <i>«Рок-н-ролл».</i> <u>Занятие 64.</u> <i>«Рок-н-ролл».</i>	<u>Занятие 65.</u> <u>Подготовка к контрольному итоговому занятию.</u> <u>Занятие 66.</u> <u>Итоговое контрольное занятие.</u>	
ИТОГО 66 занятий				

