

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №38 «Апельсин»

Принято на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 30.08 2019г.



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МБДОУ «Детский сад №38  
«Апельсин»  
Г.В. Ушакова  
Приказ № 111 от 02.09 2019г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
дошкольного образования  
художественной направленности  
**«Обучение хореографии»**

Срок реализации: 3 года  
Возраст детей: 4 – 7 лет

## Пояснительная записка

Дополнительное образование детей — необходимое звено в воспитании многогранной личности, в ее образовании, в ранней профессиональной ориентации. Дополнительное образование формирует у ребенка самосознание, ощущение ценности собственной личности, удовлетворяет его творческие потребности, развивает интересы, создает юному человеку условия, чтобы полноценно прожить пору детства и стать успешным взрослым. Проблемы формирования культуры поведения современного человека чрезвычайно актуальны. Средствами хореографического искусства, можно формировать у детей культуру и манеру общения..

Программа «Обучение хореографии» направлена на обучение детей танцам, которые способствуют гармоничному психическому, духовному и физическому развитию;

формирует художественно-эстетический вкус, умение самовыражения чувств и эмоций, физическую культуру, а также нравственные качества личности.

**Актуальность и новизна программы.** Необходимость и актуальность программы обусловлена образовательными потребностями конкретной категории учащихся. Эта объективная заинтересованность в определённых образовательных услугах субъективно выражена в обращённых к системе образования интересах и ожиданиях в отношении танца. Танец является одним из основных предметов, он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость.

Общеразвивающая программа «Обучение хореографии» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

**Цель программы:** развивать творческую и здоровую личность ребенка, способную быть успешной в современных условиях жизни, посредством обучения современному танцу.

**Задачи:**

- формировать представление детей о здоровом образе жизни, как необходимом качестве творческой личности;
- формировать представление учащихся о танцевальной культуре в современном мире;
- расширять знания учащихся о танцевальном искусстве, об истории и появлении различных стилей танца;

- способствовать реализации полученных знаний, умений и навыков.

**Прогнозируемые результаты программы.** В ходе реализации программы дети расширят знания в области танцевальной культуры, разовьют танцевальные способности, приобретут большой опыт межличностного общения в условиях практической деятельности, освоят и накопят танцевальный материал для осуществления собственных постановок.

**Учащиеся будут уметь:**

- исполнять основные движения танца;
- грамотно подходить к изучению лексики разных жанров и стилей танца;
- использовать знания лексического материала в хореографических произведениях;
- отражать в танце особенности исполнительской манеры хореографии;
- исполнять движения и комбинации артистично и музыкально.

В конце первого года обучения учащиеся будут уметь:

- выполнять движения и комбинации;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- выразить образ с помощью движений;

В конце второго года обучения:

- самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы танца;
- владеть исполнительским мастерством сценического танца.

В конце третьего года обучения:

- работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара.
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- соединять отдельные движения в хореографической композиции.

## **Принципы реализации программы.**

При реализации программы предполагается опора на следующие принципы обучения и воспитания:

- *Принцип доступности обучения* – обучение должно соответствовать возрастному и интеллектуальному развитию подростка.
- *Принцип наглядности* – обучение связано не только с теорией, но и с практикой.
- *Принцип систематичности и последовательности в овладении достижениями культуры* – обучение должно строиться по принципу «от простого к сложному», должно быть непрерывным и не скачкообразным.
- *Принцип целенаправленности воспитания* – все занятия и дела должны отвечать цели.
- *Принцип сотрудничества* – воспитание проходит в тесной связи и общении.
- *Принцип опоры на положительное в личности* – воспитание строится на стимулировании положительных качеств личности.
- *Принцип безопасности здоровья* – процесс воспитания строится с соблюдением всех положений по безопасности жизнедеятельности детей.
- *Принцип индивидуального подхода* – процесс воспитания строится на работе с каждым участником программы, учитывая его индивидуально-психологические качества.
- *Принцип индивидуально-личностной ориентации* – процесс воспитания протекает таким образом, что учащемуся помогают осуществить своё право самому выбирать сферу для самореализации, саморазвития и самоутверждения с учётом внутреннего развития каждой отдельной личности.

## **Формы организации учебных занятий:**

- Учебное занятие;
- занятие-игра;
- открытое занятие;
- индивидуальная работа над номером;

## 2. Содержание программы

### 1 год обучения

#### 1. Вводное занятие

*Целевая направленность:* знакомство с учащимися, определение работы в коллективе решение организационных вопросов, определение музыкальных и танцевальных данных учащихся; знакомство с техникой безопасности на занятиях.

**Практика.** Игры на знакомства, на сплочение коллектива

#### 2. Азбука танцевальных движений

**Теория.** Теоретические основы хореографических движений.  
*Хореографические термины.*

**Практика.** *Ритмическая разминка:* комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Отличается от многих разминок тем, что выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов начинается уже в разминке.

Изучаемые элементы разминки:

- Движения головы. Соединение движений головы с движениями других центров.

- Плечи: комбинация из движений, изученных ранее, разные по ритму комбинации.

- Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскостях, соединение в комбинации движений.

- Прыжки.

*Лексика:* изучение основных движений танца.

*Партерная гимнастика.*

В первый год обучения подростки учатся выполнять такие упражнения, как:

- «Шпагат».

- «Бабочка».

- «Мостик».

**Рекомендации.** Занятия партерной гимнастикой, в основе которой – использование элементов классического танца, проводятся в положении лежа и сидя на полу.

#### 3. Постановочная деятельность

## 2 год обучения

### 1. Вводное занятие

**Практика.** Повторение изученного материала .

### 2. Азбука танцевальных движений

**Практика. Ритмическая разминка:**

- повороты головы, наклоны в сторону, вращение головы;
- перемещение головы параллельно плечам в сторону;
- разогрев рук, растяжка рук, прокачка рук;
- вращение предплечьями;
- «Мельница» плечевой сустав;
- «Качели»;

**Лексика:**

- группировка, перекаты в группировке;
- «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки;
- танцевальные упражнения: соединения элементов акробатики с элементами хореографии;
- упражнения на координацию (проучивается под медленную музыку, позднее темп может измениться на более быстрый);
- бег: вперед с поочередным отбрасыванием согнутых ног назад в прямом положении; на полупальцах с подъемом согнутых ног вперед в прямом положении;
- шаг с последующим прыжком и одновременным подъемом другой согнутой ноги вперед в прямом положении;
- плавные поочередные шаги в перекрещенное положение с продвижением;

**Партнерная гимнастика..**

Комплекс динамических упражнений на гибкость:

1. И.П. – лежа на спине, ноги свести вместе, руки вдоль туловища:
  - опираясь на ладони, на неглубоком вдохе медленно поднять прямые ноги до вертикального положения, а затем немного их опустить;
  - на вдохе рывком поднять ноги вверх до вертикали и вытянуть носки, поддерживая туловище сбоку руками, принять стойку на плечах, подбородок

при этом должен упираться в верхний край грудины, глаза не закрывать, дыхание произвольное;

- удерживать конечное положение от 10 до 30 секунд (продолжительность увеличивать постепенно).

**2. И.П.** – конечное положение предыдущего упражнения:

- медленно опустить прямые ноги за голову, коснувшись пальцами ног пола;

- удерживать позу от 10 до 30 секунд (продолжительность увеличивать постепенно);

- медленно опуститься на спину, касаясь каждым позвонком пола, и также медленно опустить прямые ноги;

- принять позу упражнения 1, расслабиться.

**3. И.П.** – лечь на живот, повернув голову влево (вправо), руки вдоль туловища:

- лечь на живот с упором на локти, опереться подбородком на кулаки, прогнувшись в грудном отделе позвоночника:

- позу удерживать 10–30 секунд;

- медленно принять И.П.

**4. И.П.** – сесть на пол, ноги вперед, затем согнуть левую ногу в колене и прижать подошву ступни к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка находилась возле паха, а колено было прижато к полу:

- на выдохе наклониться вперед и захватить руками левую (правую) ступню;

- наклонить голову вперед и опереться подбородком в грудину, спину держать прямо;

- выполнить глубокий вдох и, задержав дыхание, постараться втянуть живот;

- удерживать позу на задержке дыхания 0,5 минуты, затем расслабиться и сделать выдох, выпячивая живот, повторить цикл дыхания еще 1-2 раза;

- выдохнуть, поднять голову, опустить руками ступню, поднять туловище до вертикали и вытянуть согнутую ногу;

- выполнять упражнения с другой ноги, затем лечь на спину, расслабиться.

### **3. Постановочная деятельность**

#### **Практика.**

Усложнение техники движений за счет ускорения темпа в комбинациях. Особое внимание уделяется исполнительской манере.

#### **Методика изучения движений.**

Успешное усвоение материала зависит от выбора оптимального объема, определения отобранных движений, которые необходимо довести до уровня двигательных навыков и умений, а некоторые – до ознакомительного начального уровня; рациональной систематизации движений на основе применения педагогических правил от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному и т.д. Физическая нагрузка должна соответствовать возрасту участников, а также необходимо учитывать общую нагрузку в течении всего занятия.

**Тематический план.  
Первый год обучения.**

№	Название раздела	Тема занятий	Количество часов
1	Вводное занятие	«Давайте познакомимся»	1
2	Музыкально ритмические движения	«Здравствуй сказка»	7
		«В коробке с карандашами»	8
		«На птичьем дворе»	8
		«Зимняя сказка»	8
3	Элементы русского танца	«Во саду ли в огороде»	12
4	Детский бальный танец, ритмика.	«Приглашение к танцу»	12
		«Я хочу танцевать»	8
5	Элементы эстрадного танца	«Давайте построим большой хоровод»	8
		итого	72



### Второй год обучения.

№	Название раздела	Тема занятий	Количество часов
1	Вводное занятие	«Встанем, дети, в круг»	1
2	Музыкально ритмические движения	«Осенняя прогулка»	7
		«В гостях у Белоснежки»	8
3	Элементы русского танца	«Лесные приключения»	8
4	Детские бальные танцы	«Путешествие в сказку»	8
5	Элементы народного танца	«Из бабушкиного сундучка»	12
6	Детский бальный танец, элементы историко-бытового танца.	«Мы собираемся на бал»	12
		«Навстречу к солнцу»	8
7	Элементы эстрадного танца	«Веселая карусель»	8
		итого	72

### Третий год обучения.

№	Название раздела	Тема занятий	Количество часов
1	Вводное занятие	«Давайте построим большой хоровод»	1
2	Элементы русского танца	«Ярмарка»	12

3	Детские бальные танцы	«Путешествие в сказки»	12
4	Элементы народного танца	«Из бабушкиного сундучка»	12
5	Детский бальный танец, элементы историко-бытового танца.	«Навстречу к солнцу»	7
		«Волшебный мир бала»	8
6	Эстрадный танец	«Планета детства»	8
итого			72

**Содержание программы.  
Первый год обучения.**

Раздел	Тема занятий	Программное содержание	Задачи	Методы и приемы
Вводное занятие	«Давайте познакомимся»	Знакомство с детьми. Что такое танец.  Приветствие. Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности. Постановка корпуса. Положение рук на талии. VI, I свободная позиции ног. Танцевальный шаг с носка.	- Формировать интерес к занятиям.  - Формировать общую культуру личности ребенка;  - формировать правильную осанку и положение головы, положение рук на талии, позиции ног.  - Обучить детей танцевальному шагу с носка.  - формировать	- беседа  - объяснение. - показ.        - показ, инструкция.

		<p>Танец «Топ по паркету» (шаг с носка, хлопки, притопы, прыжки на двух ногах)</p> <p>Игра «Давайте потанцуем»</p>	<p>интерес к занятиям.</p> <p>- Развитие воображения, фантазии.</p>	<p>- импровизация.</p>
Музыкально-ритмические движения	«Здравствуй сказка»	<p>Маршировка (шаг с носка, перестроения – круг, из большого в маленький круг и обратно, колонна, круг.)</p> <p>Разминка «Сказочные герои» (голова – повороты вправо, влево, наклоны к правому, левому плечу; плечи, руки – поочередное поднятие плеч вверх; движения кистями рук вверх вниз, сгибание – разгибание в локтевых суставах, вытягивание вверх– опускание вниз рук; корпус – повороты, наклоны в стороны, вперед, ноги – поочередное поднятие пятки, приседания, приставные шаги в стороны, вперед - назад, поднятие колен вперед, в стороны, прыжки на двух ногах, ноги вместе – врозь)</p> <p>→ Хлопки в ладоши –</p>	<p>- формировать правильное исполнение танцевального шага.</p> <p>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой</p> <p>- разогреть мышцы.</p> <p>- Развивать первоначальные навыки координации движений.</p> <p>- научить передавать заданный образ.</p> <p>- Обучить детей танцевальным движениям.</p>	<p>- инструкция.</p> <p>- пояснение, повтор за педагогом.</p> <p>- объяснение, показ, повтор за педагогом, самостоятельное исполнение.</p>

	<p>простые и ритмические.</p> <p>- Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы.</p> <p>- «Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, на один такт, два приседания на один такт.</p> <p>- «шаг, приставить, шаг, каблук».</p> <p>- подъем на полу пальцы.</p> <p>- повороты вправо, влево.</p> <p>Танцевальная композиция «Коротышки»</p> <p>Игра «Сказочный лес»</p> <p>Игра «У медведя»</p> <p>Игра «Путешественники»</p> <p>Партерная гимнастика («Буратино», «Солнышко», «Бабочка», «Складочка»)</p>	<p>- совершенствовать исполнение выученных движений.</p> <p>- познакомить детей с темпами музыки (медленный, умеренный, быстрый)</p> <p>- познакомить детей с динамическими оттенками музыки (форте, пиано).</p> <p>- познакомить детей со штрихами музыки (стаккато, легато) отражение их движениями: хлопками, шагами, бегом, плавными и резкими движениями головы.</p> <p>- повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</p>	<p>- объяснение, показ.</p> <p>- объяснение.</p> <p>- объяснение.</p> <p>- объяснение.</p> <p>- показ, объяснение.</p>
«В коробке с карандашами»	Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг с высоким подниманием колен, приставные шаги в	- формировать правильное исполнение танцевальных	- инструкция.

стороны, вперед, назад.  
Перестроения - круг, из  
большого в маленький круг  
и обратно, в колонны по 2,  
4)

Разминка «Я рисую солнце»  
(голова - прямо, вверх-вниз;  
«уложить ушко» вправо и  
влево; повороты вправо и  
влево; упражнения «тик-  
так» – «уложить ушко» с  
задержкой в каждой  
стороне, с ритмическим  
рисунком.) Руки - поднять  
вперед на уровень грудной  
клетки, затем развести в  
стороны, поднять вверх и  
опустить вниз в исходное  
положение. В каждом  
положении кисти круговые  
движения с раскрытыми  
пальцами и «кивание» -  
сгибание и разгибание  
кистей. Положение рук: на  
поясе и внизу. «Мельница»  
- круговые движения  
прямыми руками вперед и  
назад, двумя – поочередно и  
по одной  
Плечи - оба плеча поднять  
вверх и опустить, изображая  
«удивление». Поочередное  
поднятие плеч. Упражнение  
«Улыбнемся себе и другу»-  
наклоны корпуса вперед и в  
стороны с поворотом  
головы вправо и влево по  
VI, по II позиции ног.  
Повороты корпуса вправо,  
влево. Ноги - подъем на

шагов.

- Формировать  
умение  
ориентироваться в  
пространстве.

- научить  
перестраиваться из  
одного рисунка в  
другой

- Разогреть  
мышцы.

- Учить  
правильной осанке  
при исполнении  
движений.

- Обучить детей  
танцевальным  
движениям.

- пояснение,  
повтор за  
педагогом.

- показ,  
объяснение,  
повтор за  
педагогом,  
самостоятель  
ное

полу пальцы с полуприседанием, «пружинка», высокое поднимание колен вперед, в стороны. Прыжки – по VI позиции ног, VI – II позиции ног, Упражнение «Лыжник».)

Ритмические хлопки в ладоши. Тройные притопы. «Пружинка» с наклонами головы. Движение «Баю - бай». Подскоки, приставные шаги с приседанием.

Танцевальная композиция «В коробке с карандашами»

Игра «Скорый поезд»

Игра «Музыкальные ворота»

Игра «Путник»

- Развить чувство ритма.
- Обучить детей танцевальным движениям.
- Учить правильной осанке при исполнении движений.

- Развивать координацию движений.
- Обучить детей танцевальным движениям.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.

- Развить умение детей пере-страивать с одного темпа музыки на другой.

- Учить строить рисунки танца.
- продолжать знакомить детей с динамическими оттенками музыки (форте, пиано).

- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.

- формировать

исполнение.  
- показ,  
объяснение.

- объяснение.

- объяснение.

- объяснение.

- объяснение

		Партерная гимнастика («Карандаши», «бабочка», «Солнышко», «Буратино», «Складочка»)	<p>умение ориентироваться в пространстве</p> <p>- повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</p> <p>- формировать умение вытягивать, сокращать стопу.</p>	
	«На птичьем дворе»	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг с высоким подниманием колен, приставные шаги с приседанием. Перестроения – круг, диагональ, змейка)</p> <p>Разминка «Ку-ка-ре-ку» (голова – повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг впереди. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднимание и опускание рук по очереди, и вместе, движение рук вперед, назад. Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги – поднимание на полу пальцы, поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол. Прыжки – на двух ногах, на одной,</p>	<p>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</p> <p>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</p> <p>- Разогреть мышцы.</p> <p>- Учить правильной осанке при выполнении движений.</p> <p>- научить передавать заданный образ.</p>	<p>- инструкция.</p> <p>- пояснение, повтор за педагогом.</p> <p>- показ, объяснение, повтор за</p>

перескоки с одной ноги на другую.)

Топающий шаг. Галоп. Подскоки. Положение рук на поясе, вперед, вверх, вниз. Хлопки, притопы. Хлопки, притопы в паре, кружения в паре. Выпад, выпад с соскоком.

Танцевальная композиция «Танец утят»

Игра «Цыплята и ворона»

Танец-игра «Ку-чи-чи»

Партерная гимнастика («Солнышко», «Складочка», «Рыбка», «Русалочка», «Дощечка», «Сидит дед»)

- Развить чувство ритма.
- Обучить детей танцевальным движениям.
- Учить правильной осанке при исполнении движений.

- Развивать координацию движений.
- Обучить детей танцевальным движениям.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.

- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать заданный образ движениями.

- Развить музыкальный слух и чувства ритма.

- научить импровизировать.

педагогом, самостоятельное исполнение.

-показ, объяснение.

-объяснение.

- объяснение, повтор за педагогом, самостоятельное исполнение.

-Пояснение.

- показ.



			<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепить мышцы спины, живота.</li> <li>- формировать правильную осанку.</li> <li>- повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</li> </ul>	
	«Зимняя сказка»	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг с высоким подниманием колен, приставные шаги с приседанием, галоп, подскоки. Перестроения – круг, две колонны, два круга, «шторки», круг, колонна, полукруг.)</p> <p>Разминка «Зимние забавы» - (голова – повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг впереди. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднимание и опускание рук по очереди и вместе, движение рук вперед, назад, движения имитирующие игру в снежки, «греем руки»). Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги – поднимание на полу ↻ пальцы, поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол, выпады в</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> <li>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</li> <li>- Разогреть мышцы.</li> <li>- Учить правильной осанке при выполнении движений.</li> <li>- научить передавать заданный образ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- инструкция.</li> <li>- пояснение, повтор за педагогом.</li> <li>- объяснение, показ.</li> </ul>

стороны, вперед. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую. Бег на месте с высоким подниманием колен.)

Шаг с ударом, кружение «лодочкой», галоп, подскоки. Хлопки, притопы.

Танцевальная композиция «Тик так – тикают часы»

Игра «Круг дружбы»

Игра «Домик»

Партерная гимнастика («Солнышко», «Складочка», «Рыбка», «Русалочка», «Дощечка», «Сидит дед»)

- Развить чувство ритма.

- Обучить детей танцевальным движениям.

- Учить правильной осанке при исполнении движений.

- Развивать координацию движений.

- Обучить детей танцевальным движениям.

- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.

- Развить чувство ритма.

- развить музыкальный слух, умение начинать движение с нужного такта.

- Развить музыкальный слух, выделять начало музыкальной фразы.

- укрепить мышцы спины, живота.

- формировать

- объяснение, показ.

- объяснение.

- объяснение.

- объяснение, показ.

			<p>правильную осанку.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</li> </ul>	
<p><b>Элементы русского танца</b></p>	<p>«Во саду ли в огороде»</p>	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, шаг с ударом, галоп, подскоки, перескоки. Перемещения – круг, колонна, два круга, «шторки», круг, звездочка, сужение и расширение круга, круг в круге.)</p> <p>Разминка «Ах, вы, сени» (голова – повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг впереди. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднимание и опускание рук по очереди, и вместе, движение рук вперед, назад, Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги – поднимание на полу пальцы, поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол, выпады в стороны, вперед. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую. Бег на месте с высоким подниманием колен.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> <li>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</li> <li>- Разогреть мышцы.</li> <li>- Учить правильной осанке при выполнении движений.</li> <li>- научить передавать заданный образ.</li> <li>- познакомить детей с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- инструкция.</li> <li>- Пояснение, повтор за педагогом.</li> <li>- объяснение, показ.</li> </ul>

Положение рук на поясе, открывание рук во 2 позицию, закрывание на пояс. Вынос ноги на каблук вперед, в стороны без корпуса, с наклонами корпуса. Притопы одинарные, двойные, тройные. Полу присядка. Хлопушки в ладоши, по бедру. Кружения. «Ковырялочка», «ковырялочка» с притопом. Ходы – простой с носка, «елочка», шаркающий шаг. Исполнение движений с одновременной работой рук.

Танцевальная композиция «Порушка - пораня»

Игра «Заплетися мой плетень»

Игра «Танец ткачей»

Игра «Веселый оркестр»

особенностями русского танца.

- Обучить детей танцевальным движениям.

- Учить правильной осанке при исполнении движений.

- Обучить детей танцевальным движениям.

- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.

-научить передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз.

- научить строить и передвигаться по рисункам танца.

- развить фантазию и воображение.

- развить координацию.

- укрепить мышцы спины, живота.

- формировать правильную осанку.

- повысить гибкость суставов, улучшить элас-

- объяснение, показ.

-объяснение.

- объяснение.

- объяснение.

-объяснение, показ.

		Партерная гимнастика (упражнения на растяжку ног, укрепление мышц спины, улучшения выворотности ног)	тичность мышц и связок, нарастить силу мышц.	
Детский балльный танец, ритмика.	«Приглашение к танцу»	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен. Перестроения – круг, змейка, квадрат, колонна, полукруг, две колонны.)</p> <p>Разминка «Раз, два, три, четыре» (голова – ритмические покачивания, наклоны, полукруг; плечи, руки –поднимание, опускание плеч – вместе, по одному, круговые движения, сгибание, разгибание пальцев рук, движение кистями рук, сгибание – разгибание в локтевом суставе, упражнение «плечи, вверх и обратно» по очереди, корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты. Ноги – движения стопами, поднимание на полу пальцы, приставные шаги, прыжки – по VI, VI –II, упражнение «лыжник» в разных ритмических рисунках. )</p> <p>Поклон по I-позиции ног,</p>	<p>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</p> <p>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</p> <p>- Разогреть мышцы.</p> <p>- формировать правильную осанку при исполнении движений.</p> <p>- Обучить детей танцевальным движениям.</p> <p>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p>	<p>- инструкция.</p> <p>- инструкция.</p> <p>- объяснение, показ.</p> <p>- объяснение, показ.</p>

		<p>галоп, подскоки, приставные шаги, легкие прыжки на месте, хлопки в разных ритмических рисунках.</p> <p>Полька «Забава»</p> <p>Игра «Давайте потанцуем»</p> <p>Игра «Музыкальные змейки»</p> <p>Игра «одинокий путник»</p> <p>Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать творческие способности детей.</li> <li>- Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> <li>-развивать воображение, фантазию.</li> <li>-развивать воображение, фантазию.</li> <li>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- формировать правильную осанку.</li> <li>- повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</li> <li>- укрепить здоровье детей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- импровизация.</li> <li>- импровизация.</li> <li>- объяснение.</li> <li>- объяснение, показ.</li> </ul>
	<p>«Я хочу танцевать»</p>	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, ↻ приставной шаг вперед, пружинящий шаг, шаг марша, галоп, подскоки, бег</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильное исполнение танцевальных</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- инструкция.</li> </ul>

	<p>с высоким подниманием колен. Перестроения - в рассыпную, шеренга, круг, в пары, круг в круге, в рассыпную.)</p> <p>Разминка «Я танцую» (голова – ритмические покачивания, наклоны, полукруг; плечи, руки – поднимание, опускание плеч – вместе, по одному, круговые движения, сгибание, разгибание пальцев рук, движение кистями рук, сгибание – разгибание в локтевом суставе, упражнение «плечи, вверх и обратно» по очереди, корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты. Ноги – движения стопами, поднимание на полу пальцы, приставные шаги, переменный шаг в сторону, прыжки – по VI, VI –II, прыжок в повороте.)</p> <p>Поклон мальчиков, поклон девочек, приставной шаг, балансе, шаг глиссад, покачивание, поворот в паре, кружения.</p> <p>Вальс «Дружбы»</p>	<p>шагов.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</li> <li>- Разогреть мышцы.</li> <li>- Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> <li>- Обучить детей танцевальным движениям вальса.</li> <li>- Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> <li>- научить «чувствовать» пару.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- показ, инструкция.</li> <li>- объяснение, показ.</li> <li>- объяснение, показ.</li> <li>- инструкция.</li> <li>- объяснение.</li> <li>Объяснение,</li> </ul>
--	---	---	---

		<p>Игра «Магниты»</p> <p>Игра «Ромашки»</p> <p>Игра «Бабочки»</p> <p>Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.)</p>	<p>-развивать воображение, фантазию.</p> <p>- развить быстроту реакции.</p> <p>- Формировать навык «легкого шага»</p> <p>-развивать воображение, фантазию.</p> <p>- формировать правильную осанку.</p> <p>- повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</p> <p>- укрепить здоровье детей.</p>	<p>импровизация.</p> <p>- объяснение, показ.</p>
<p><b>Элементы эстрадного танца</b></p>	<p>«Давайте построим большой хоровод»</p>	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, пружинящий шаг, шаг марша, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен, перескоки. Перестроения – две шеренги, шторы, круг, четыре колонны, змейка, квадрат.)</p>	<p>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</p> <p>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</p>	<p>- инструкция.</p> <p>- показ.</p>



		<p>Разминка «Зарядка» (подъем на полу пальцы, приседания, наклоны, повороты туловища, махи согнутыми ногами, выпады –исполняются совместно с движениями рук, головы.)</p> <p>Танцевальная композиция «Давайте построим большой хоровод».</p> <p>Игра «Домики»</p> <p>Игра «будь внимателен»</p> <p>Игра « А, ну-ка, покажи»</p> <p>Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.) ↻</p>	<p>- развить координацию движений.</p> <p>- Обучить детей танцевальным движениям.</p> <p>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>- Развить музыкальный слух, выделять начало музыкальной фразы.</p> <p>- развить внимание, быстроту реакции.</p> <p>- развивать воображение, фантазию.</p> <p>- развить артистизм.</p> <p>- формировать правильную осанку.</p> <p>- повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить</p>	<p>инструкция.</p> <p>- объяснение, показ.</p> <p>- объяснение.</p> <p>- объяснение.</p> <p>инструкция.</p> <p>- объяснение, показ.</p>
--	--	---	--	---

силу мышц.  
- укрепить  
здоровье детей.

### Второй год обучения.

Раздел	Тема занятий	Программное содержание	Задачи	Методы и приемы
<b>Вводное занятие</b>	«Встанем, дети, в круг»	<p>Приветствие. Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности.</p> <p>Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую»</p> <p>Танец «Кадриль, моя» (шаг с носка, легкий бег, "ковырялка", притопы, хлопки, кружения, приставные шаги с приседанием)</p> <p>Танец-игра «Ку-чи-чи»</p> <p>Игра «Скорый поезд»</p>	<p>- Формировать общую культуру личности ребенка;</p> <p>- вспомнить, закрепить материал прошлого года.</p> <p>- Формировать интерес к занятиям.</p> <p>- закрепить материал прошлого года.</p> <p>- Развить музыкальный слух и чувства ритма.</p> <p>- научить импровизировать.</p> <p>- Развить умение детей пере-страивать с одного темпа музыки на</p>	<p>-беседа.</p> <p>- импровизация</p> <p>- инструкция.</p> <p>- инструкция.</p> <p>- инструкция.</p> <p>- импровизация</p> <p>- объяснение.</p> <p>- импровизация</p>

		Игра «Давайте потанцуем»	<p>другой.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить строить рисунки танца.</li> <li>- развить воображение, фантазию.</li> <li>- закрепить материал прошлого года.</li> </ul>	- импровизация
<b>Музыкально ритмические движения</b>	«Осенняя прогулка»	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, пружинящий шаг, шаг марша, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен, перескоки. Перестроения – две шеренги, шторы, круг, четыре колонны, змейка, квадрат.)</p> <p>Разминка «В осеннем парке» ( голова – ритмические покачивания, наклоны, полукруг; плечи, руки –поднимание, опускание плеч – вместе, по одному, круговые движения, сгибание, разгибание пальцев рук, движение кистями рук, сгибание – разгибание в локтевом суставе, упражнение «плечи, вверх и обратно» по очереди, корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты. Ноги – движения стопами,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> <li>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</li> <li>- Разогреть мышцы.</li> <li>- Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> <li>- Научить правильно исполнять движения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- инструкция.</li> <li>- инструкция.</li> <li>- объяснение.</li> <li>- показ.</li> </ul>

		<p>поднимание на полу пальцы, приставные шаги, переменный шаг в сторону, прыжки – по VI, VI –II, прыжок в повороте.)</p> <p>Шаг на полупальцах, приставные шаги, переменный шаг в сторону, подскоки, галоп, хлопки в разных ритмических рисунках, притопы.</p> <p>Танец «Капризный зонтик»</p> <p>Игра «Музыкальные змейки»</p> <p>Игра «Заколдованный лес»</p> <p>Игра «Веселые капельки»</p>	<p>- Обучить детей танцевальным движениям.</p> <p>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>- Обучить детей танцевальным движениям.</p> <p>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>- научить ориентироваться в видах танцевальных мелодий (вальс, марш, полька.)</p> <p>- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.</p> <p>- развить чувство ритма.</p>	<p>- объяснение.</p> <p>- показ.</p> <p>- объяснение.</p> <p>- объяснение.</p> <p>- импровизация</p> <p>- инструкция.</p> <p>- показ.</p> <p>- объяснение.</p> <p>- показ.</p>
--	--	--	--	--

		<p>Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильную осанку.</li> <li>- повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</li> <li>- укрепить здоровье детей.</li> </ul>	
	<p>«В гостях у Белоснежки»</p>	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг на пятках, приставные шаги, галоп, подскоки. Перестроения – круг, диагонали, квадрат, четыре колонны.)</p> <p>Разминка «Гномики» (голова – повороты в стороны, наклоны вперед, в стороны, полукруг. Плечи – поднимание вверх и опускание вниз, круговые движения. Руки – круговые движения кистями рук, сгибание и разгибание в локтевом суставе, поднимание и опускание прямых рук. Корпус – наклоны в стороны, вперед, повороты, «штопор». Ноги – топающий шаг на месте, поочередное поднимание пятки, «пружинка»,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> <li>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</li> <li>- Разогреть мышцы.</li> <li>- Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> <li>- Научить правильно исполнять движения.</li> <li>- научить передавать заданный образ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- инструкция.</li> <li>- инструкция.</li> <li>- показ.</li> <li>- объяснение.</li> <li>- показ.</li> </ul>

приставные шаги. Прыжки – по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте.)

Хлопки, притопы в разных ритмических рисунках, синкопа, прыжки по ритмическим рисункам, галоп в паре, движение «пятка носок» с наклоном корпуса, подскоки в повороте.

Танец «Есть на свете гномики»

Игра «Строим дом для гномиков»

Игра «Ведьма и Белоснежка»

Игра «На лужайке»

- Обучить детей танцевальным движениям.  
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.

- Обучить детей танцевальным движениям.

- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.

- Развить чувство ритма.

- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.

- продолжать знакомить детей с динамическими оттенками музыки (форте, пиано).

- объяснение.

- показ.

- объяснение.

- инструкция.

- объяснение.

- импровизация

- объяснение.

- объяснение.

- показ.

		<p>Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильную осанку.</li> <li>- повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</li> <li>- укрепить здоровье детей.</li> </ul>	
	<p>«Лесные приключения»</p>	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, топающий шаг, переменный в сторону. Перестроения – круг, колонна, два круга, «шторки», полукруг, «прочес», круг.)</p> <p>Разминка «Лесные звери» (Голова– повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, «по три с паузой», круговые движения. Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, поочередное поднимание и опускание рук – талия, плечи, вытянуть вверх. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – притопы – одинарный, двойной, тройной. Поднимание колен, полу</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> <li>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</li> <li>- Разогреть мышцы.</li> <li>- Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> <li>- Научить правильно исполнять движения.</li> <li>- научить передавать заданный образ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- инструкция.</li> <li>- инструкция.</li> <li>- объяснение.</li> <li>- показ.</li> </ul>

		<p>присядка, «пирамидка». Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, с поджатыми ногами.)</p> <p>Переменный шаг вперед, простая дробная дорожка, плавные движения руками, переступания с легким ударом каблука.</p> <p>Хоровод «Лебедушки»</p> <p>Игра «На лесной полянке»</p> <p>Игра «Вдоль пруда»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучить детей танцевальным движениям русского танца.</li> <li>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> <li>- Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> <li>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</li> <li>- научить передавать заданный образ.</li> <li>- развить артистичность и воображение.</li> <li>- научить слушать музыку, ее характер, темп.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснение.</li> <li>- показ.</li> <li>- инструкция.</li> <li>- импровизация</li> <li>- инструкция.</li> <li>- объяснение.</li> <li>- объяснение.</li> <li>- показ.</li> </ul>
--	--	---	--	---



		<p>Игра «Жучок-паучок»</p> <p>Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- научить импровизировать.</li> <li>- развить умение «держат» круг и интервалы.</li> <li>- эмоционально разрядить детей.</li> <li>- научить импровизировать.</li> <li>- формировать правильную осанку.</li> <li>- повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</li> <li>- укрепить здоровье детей.</li> </ul>	
<p><b>Детские баллы и танцы</b></p>	<p>«Путешествие в сказку»</p>	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, топающий шаг, переменный шаг, галоп, подскоки. Перестроения – змейка, круг, две колонны, четыре колонны, полукруг, «прочес», диагонали, полукруг.)</p> <p>Разминка «Поле чудес» (Голова– повороты головы, круг головой, наклоны.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> <li>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</li> <li>- Разогреть мышцы.</li> <li>- Учить правильной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- инструкция.</li> <li>- инструкция.</li> </ul>

		<p>Плечи – поочередное поднимание и опускание, «по три с паузой по очереди», круговые движения. Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, круговые движения кистями, в локтевом суставе, прямых рук. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – отрывистый шаг на месте с носка на пятку, поднимание колен, вытягивание и сокращение стопы, «пирамидка». Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, с поджатыми ногами.)</p> <p>Шаг польки, галоп, поскоки, положения в парах, перестроения в парах, кружения.</p> <p>Танец «Полька»</p> <p>Танец-игра «Джайв»</p>	<p>осанке при исполнении движений.</p> <p>- Научить правильно исполнять движения.</p> <p>- научить передавать заданный образ.</p> <p>- Обучить детей танцевальным движениям русского танца.</p> <p>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>- Обучить детей танцевальным движениям.</p> <p>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>- развить координацию движений.</p>	<p>- объяснение. - показ.</p> <p>- объяснение. - показ.</p> <p>- показ. - инструкция.</p> <p>- инструкция. - объяснение.</p> <p>- объяснение. - показ.</p>
--	--	--	---	--

		<p>Игра «Вот как мы умеем»</p> <p>Игра «Учитель и ученики»</p> <p>Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развить артистичность.</li> <li>- закрепить позиции рук, ног, положение рук на талии.</li> <li>- формировать правильную осанку.</li> <li>- повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</li> <li>- укрепить здоровье детей</li> </ul>	
<p><b>Элементы народного танца</b></p>	<p>«Из бабушкиного сундучка»</p>	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, топающий шаг, переменный шаг, галоп, подскоки, шаг польки. Перестроения – круг, две колонны, две змейки, «прочес», полукруг, четыре колонны.)</p> <p>Разминка «Как у нашей бабушки» (Голова – повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, круговые движения. Руки – открывание во II позицию и</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> <li>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</li> <li>- Разогреть мышцы.</li> <li>- Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> </ul>	<p>- инструкция.</p> <p>- инструкция.</p>

		<p>закрывание в положение на талию, положение рук перед грудью, круговые движения локтями, сгибание-разгибание в локтевом суставе. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – поднимание на полупальцы с опусканием в плие, поднимание колен, вытягивание и сокращение стопы вперед и в сторону, «пирамидка». Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, «шаг лыжника».)</p> <p>Поклон поясной, праздничный; простой дробный шаг, беговой шаг, боковой ход припадание, «ковырялочка», «моталочка», скользящие одинарные хлопки, удары по подошве сапога, дробная дорожка, дорожка в «три ножки», «трилистник», «гармошка».</p> <p>Танец «Бабушкин сундучок»</p> <p style="text-align: center;">✦</p> <p>Игра «Кто запомнил лучше всех»</p>	<p>- Научить правильно исполнять движения.</p> <p>- научить передавать заданный образ.</p> <p>- Обучить детей танцевальным движениям русского танца.</p> <p>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>- Обучить детей танцевальным движениям русского танца.</p> <p>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>- закрепить пройденный материал.</p> <p>- развить музыкальность,</p>	<p>- объяснение.</p> <p>- показ.</p> <p>- объяснение.</p> <p>- показ.</p> <p>- импровизация</p> <p>- объяснение.</p> <p>- объяснение.</p> <p>- объяснение,</p> <p>- показ.</p>
--	--	---	--	--

		<p>Игра «Тик - так»</p> <p>Игра «Шары и пузыри»</p> <p>Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.</p>	<p>чувство ритма.</p> <p>- научить ориентироваться в пространстве.</p> <p>- формировать правильную осанку.</p> <p>- повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</p> <p>- укрепить здоровье детей</p>	
<p><b>Детский балетный танец, элементы историко – бытового танца.</b></p>	<p>«Мы собираемся на бал»</p>	<p>Маршировка - шаг полонеза. Перестроения – круг, диагонали, колонна, через одного на полукруг, «шторки», круг.</p> <p>Разминка «Мы собираемся на бал» (Голова– повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, круговые движения. Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, вытягивание рук вперед – на талию, круговые движения локтями,</p>	<p>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</p> <p>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</p> <p>- Разогреть мышцы.</p> <p>- Учить правильной осанке при исполнении движений.</p> <p>- Научить правильно</p>	<p>- объяснение.</p> <p>- показ.</p> <p>- инструкция.</p> <p>- инструкция.</p>

		<p>сгибание-разгибание в локтевом суставе. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – поднимание на полупальцы с опусканием в плие, поднимание колен, вытягивание и сокращение стопы вперед и в сторону, приставные шаги. Прыжки – по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, по VI – II позиции ног.)</p>	<p>исполнять движения. - научить передавать заданный образ.</p>	<p>- объяснение. - показ.</p>
		<p>Вальсовая дорожка, балансе, правый поворот, переходы в парах.</p>	<p>- Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p>	<p>- объяснение. - показ.</p>
		<p>«Вальс цветов» Менуэт</p>	<p>- Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p>	<p>- инструкция. - импровизация</p>
		<p>Игра «Мы пойдем сначала вправо»</p>	<p>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</p>	<p>- объяснение. - показ.</p>
		<p>Игра «Расточек»</p>	<p>- Развитие воображения, фантазии, артистичности.</p>	<p>- объяснение. - показ.</p>
		<p>Игра «Ласточки, петухи и воробьи»</p>		

		<p>Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развить чувство ритма, музыкальность.</li> <li>- формировать правильную осанку.</li> <li>- повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</li> <li>- укрепить здоровье детей</li> </ul>	
	«Навстречу к солнцу»	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, галоп, подскоки, шаг польки. Перестроения - квадрат, диагональ, круг, колонна, полукруг, круг в круге.)</p> <p>Разминка «Весеннее настроение» (Голова – повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, круговые движения, поднимание «по три раза». Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, круговые движения</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> <li>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</li> <li>- Разогреть мышцы.</li> <li>- Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> <li>- Научить правильно</li> </ul>	<p>- инструкция.</p> <p>- инструкция.</p>

		<p>прямыми руками, круговые движения локтями, сгибание-разгибание в локтевом суставе. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – поочередное поднимание пяток, поднимание на полупальцы с опусканием в плие, поднимание колен, вытягивание и сокращение стопы вперед и в сторону, приставные шаги. Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, по VI – II позиции ног.)</p> <p>Пружинящее движение, пружинящее движение на шагах, основной ход танца «самба», «Виск», «самба-ход вперед», «соло-поворот», положение в паре.</p> <p>Танец «Самба»</p> <p>Игра «Доведи меня»</p> <p>Игра «Дождик»</p>	<p>исполнять движения.</p> <p>- научить передавать заданный образ.</p> <p>- Обучить детей танцевальным движениям.</p> <p>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>- Обучить детей танцевальным движениям.</p> <p>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>- развить чувство взаимопомощи, бережное отношение друг к другу.</p>	<p>- объяснение.</p> <p>- показ.</p> <p>- объяснение.</p> <p>- показ.</p> <p>- объяснение.</p> <p>- объяснение.</p> <p>- инструкция.</p> <p>- объяснение.</p> <p>- показ.</p> <p>- объяснение.</p> <p>- показ.</p>
--	--	---	--	--



		<p>Игра «Повторяем движения»</p> <p>Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развить чувство ритма, музыкальность.</li> <li>- развить внимание и память.</li> <li>- формировать правильную осанку.</li> <li>- повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</li> <li>- укрепить здоровье детей.</li> </ul>	
<p><b>Элементы эстрадного танца</b></p>	<p>«Веселая карусель»</p>	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, галоп, подскоки, шаг польки. Перестроения - круг, квадрат, диагонали, два круга, «прочес», змейка, шахматный порядок.)</p> <p>Разминка «Карусельные лошадки» (Голова – повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> <li>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</li> <li>- Разогреть мышцы.</li> <li>- Учить правильной осанке при</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- инструкция.</li> <li>- инструкция.</li> </ul>

		<p>опускание, круговые движения, поднятие «по три раза». Руки – поднятие и опускание кисти, круговые движения прямыми руками, круговые движения локтями, сгибание-разгибание в локтевом суставе. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – поочередное поднятие пяток, поднятие на полупальцы с опусканием в плие, поднятие колен. Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, бег на месте с высоким поднятием колен.)</p> <p>Танцевальная композиция «Не детское время»</p> <p>Игра «Дискотека»</p> <p>Игра «Раз, два»</p> <p>Игра «Карусель»</p>	<p>исполнении движений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Научить правильно исполнять движения.</li> <li>- научить передавать заданный образ.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> <li>- развить творческие способности ребенка.</li> <li>- развить моторику.</li> <li>- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснение.</li> <li>- показ.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснение.</li> <li>- импровизация</li> <li>- инструкция.</li> <li>- показ.</li> <li>- объяснение.</li> <li>- показ.</li> </ul>
--	--	--	--	--

		<p>Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.</p>	<p>характер, передавать их танцевальными движениями.</p> <p>- формировать правильную осанку.</p> <p>- повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</p> <p>- укрепить здоровье детей.</p>	
--	--	---	---	--

### Третий год обучения

Раздел	Тема занятий	Программное содержание	Задачи	Методы и приемы
Вводное занятие	«Давайте построим большой хоровод»	<p>Приветствие. Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности.</p> <p>Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую»</p> <p>Танец «Кадриль, моя» (шаг с носка, легкий бег, "ковырялка", притопы, хлопки, кружения, приставные шаги с</p>	<p>- Формировать общую культуру личности ребенка;</p> <p>- вспомнить, закрепить материал прошлого года.</p> <p>- Формировать интерес к занятиям.</p> <p>- закрепить материал</p>	<p>-беседа.</p> <p>- импровизация</p> <p>- инструкция.</p> <p>- инструкция.</p>

		приседанием)	прошлого года.	
		Танец-игра «Ку-чи-чи»	- Развить музыкальный слух и чувства ритма. - научить импровизировать.	- инструкция. - импровизация
		Игра «Скорый поезд»	- Развить умение детей пере-страивать с одного темпа музыки на другой. - Учить строить рисунки танца.	- объяснение. - импровизация
		Игра «Давайте потанцуем»	- развить воображение, фантазию. - закрепить материал прошлого года.	- импровизация
Детские бальные танцы	«Путешествие в сказку»	Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, топающий шаг, переменный шаг, галоп, подскоки. Перестроения – змейка, круг, две колонны, четыре	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться	- инструкция.

		<p>колонны, полукруг, «прочес», диагонали, полукруг.)</p> <p>Разминка «Поле чудес» (Голова– повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднятие и опускание, «по три с паузой по очереди», круговые движения. Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, круговые движения кистями, в локтевом суставе, прямых рук. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – отрывистый шаг на месте с носка на пятку, поднятие колен, вытягивание и сокращение стопы, «пирамидка». Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, с поджатыми ногами.)</p> <p>Шаг польки, галоп, поскоки, положения в парах, перестроения в парах, кружения. ♪</p>	<p>в пространстве.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</li> <li>- Разогреть мышцы.</li> <li>- Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> <li>- Научить правильно исполнять движения.</li> <li>- научить передавать заданный образ.</li> <li>- Обучить детей танцевальным движениям русского танца.</li> <li>- Формировать пластику, культуру движения, их</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- инструкция.</li> <li>- объяснение.</li> <li>- показ.</li> <li>- объяснение.</li> <li>- показ.</li> </ul>
--	--	---	--	---

			выразительность.	
		Танец «Полька»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- показ.</li> <li>- инструкция.</li> <li>- инструкция.</li> </ul>
		Танец-игра «Джайв»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развить координацию движений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснение.</li> <li>- объяснение.</li> <li>- показ.</li> </ul>
		Игра «Вот как мы умеем»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развить артистичность.</li> </ul>	
		Игра «Учитель и ученики»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить позиции рук, ног, положение рук на талии.</li> <li>- формировать правильную осанку.</li> <li>- повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить</li> </ul>	
		Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.		

			<p>силу мышц.</p> <p>- укрепить здоровье детей</p>	
<p>Элементы народного танца</p>	<p>«Из бабушкиного сундучка»</p>	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, топающий шаг, переменный шаг, галоп, подскоки, шаг польки. Перестроения – круг, две колонны, две змейки, «прочес», полукруг, четыре колонны.)</p> <p>Разминка «Как у нашей бабушки» (Голова – повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, круговые движения. Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, положение рук перед грудью, круговые движения локтями, сгибание-разгибание в локтевом суставе. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – поднимание на полупальцы с опусканием в плие, поднимание колен, вытягивание и сокращение стопы вперед и в сторону,</p>	<p>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</p> <p>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</p> <p>- Разогреть мышцы.</p> <p>- Учить правильной осанке при исполнении движений.</p> <p>- Научить правильно исполнять движения.</p> <p>- научить передавать заданный образ.</p>	<p>- инструкция.</p> <p>- инструкция.</p> <p>- объяснение.</p>

«пирамидка». Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, «шаг лыжника».)

Поклон поясной, праздничный; простой дробный шаг, беговой шаг, боковой ход припадание, «ковырялочка», «моталочка», скользящие одинарные хлопки, удары по подошве сапога, дробная дорожка, дорожка в «три ножки», «трилистник», «гармошка».

Танец «Бабушкин сундучок»

Игра «Кто запомнил лучше всех»

- показ.

- Обучить детей танцевальным движениям русского танца.

- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.

- Обучить детей танцевальным движениям русского танца.

- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.

- закрепить пройденный материал.

- развить музыкальность, чувство ритма.

- объяснение.

- показ.

импровизация

- объяснение.

- объяснение.

- объяснение,



		<p>Игра «Тик - так»</p> <p>Игра «Шары и пузыри»</p> <p>Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.</p>	<p>- научить ориентироваться в пространстве.</p> <p>- формировать правильную осанку.</p> <p>- повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</p> <p>- укрепить здоровье детей</p>	<p>- показ.</p>
<p>Детский бальный танец, элементы историко – бального танца.</p>	<p>«Навстречу к солнцу»</p> <p>«Волшебный мир бала»</p>	<p>Маршировка - шаг полонеза. Перестроения – круг, диагонали, колонна, через одного на полукруг, «шторки», круг.</p> <p>Разминка «Мы собираемся на бал» (Голова– повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднятие и</p>	<p>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</p> <p>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</p> <p>- Разогреть мышцы.</p> <p>- Учить</p>	<p>- объяснение.</p> <p>- показ.</p> <p>- инструкция.</p> <p>- инструкция.</p>

		<p>опускание, круговые движения. Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, вытягивание рук вперед – на талию, круговые движения локтями, сгибание-разгибание в локтевом суставе. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – поднимание на полупальцы с опусканием в плие, поднимание колен, вытягивание и сокращение стопы вперед и в сторону, приставные шаги. Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, по VI – II позиции ног.)</p> <p>Вальсовая дорожка, баланс, правый поворот, переходы в парах.</p> <p>«Вальс цветов»</p> <p>Менуэт</p>	<p>правильной осанке при исполнении движений.</p> <p>- Научить правильно исполнять движения.</p> <p>- научить передавать заданный образ.</p> <p>- Обучить детей танцевальным движениям.</p> <p>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>- Обучить детей танцевальным движениям.</p> <p>- Формировать пластику,</p>	<p>- объяснение.</p> <p>- показ.</p> <p>- объяснение.</p> <p>- показ.</p> <p>- инструкция.</p>
--	--	---	---	--

		<p>Игра «Мы пойдем сначала вправо»</p> <p>Игра «Расточек»</p> <p>Игра «Ласточки, петухи и воробьи»</p> <p>Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.</p>	<p>культуру движения, их выразительность.</p> <p>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>- Развитие воображения, фантазии, артистичности.</p> <p>- развить чувство ритма, музыкальность.</p> <p>- формировать правильную осанку.</p> <p>- повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</p> <p>- укрепить здоровье детей</p>	<p>- импровизация</p> <p>- объяснение.</p> <p>- показ.</p> <p>- объяснение.</p> <p>- показ.</p>
	«Навстречу к солнцу»	Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно,	- формировать правильное исполнение танцевальных	- инструкция.

		<p>пружинящий шаг, галоп, подскоки, шаг польки. Перестроения - квадрат, диагональ, круг, колонна, полукруг, круг в круге.)</p> <p>Разминка «Весеннее настроение» (Голова – повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, круговые движения, поднимание «по три раза». Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, круговые движения прямыми руками, круговые движения локтями, сгибание-разгибание в локтевом суставе. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – поочередное поднимание пяток, поднимание на полупальцы с опусканием в плие, поднимание колен, вытягивание и сокращение стопы вперед и в сторону, приставные шаги. Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, по VI – II позиции ног.)</p>	<p>шагов.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разогреть мышцы.</li> <li>- Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> <li>- Научить правильно исполнять движения.</li> <li>- научить передавать заданный образ.</li> </ul>	<p>- инструкция.</p> <p>- объяснение.</p> <p>- показ.</p>
--	--	---	---	---

		<p>Пружинящее движение, пружинящее движение на шагах, основной ход танца «самба», «Виск», «самба-ход вперед», «соло-поворот», положение в паре.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснение.</li> <li>- показ.</li> </ul>
		<p>Танец «Самба»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснение.</li> </ul>
		<p>Игра «Доведи меня»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- развить чувство взаимопомощи, бережное отношение друг к другу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснение.</li> <li>- инструкция.</li> <li>- объяснение.</li> <li>- показ.</li> </ul>
		<p>Игра «Дождик»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развить чувство ритма, музыкальность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснение.</li> <li>- показ.</li> </ul>
		<p>Игра «Повторяем движения»</p>		

		<p>Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развить внимание и память.</li> <li>- формировать правильную осанку.</li> <li>- повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</li> <li>- укрепить здоровье детей.</li> </ul>	
<p>Элементы эстрадного танца</p>	<p>«Ярмарка»</p>	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, галоп, подскоки, шаг польки. Перестроения - круг, квадрат, диагонали, два круга, «прочес», змейка, шахматный порядок.)</p> <p>Разминка «Карусельные лошадки» (Голова–повороты головы, круг</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> <li>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</li> <li>- Разогреть мышцы.</li> <li>- Учить</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- инструкция.</li> <li>- инструкция.</li> </ul>

		<p>головой, наклоны. Плечи – поочередное поднятие и опускание, круговые движения, поднятие «по три раза». Руки – поднятие и опускание кисти, круговые движения прямыми руками, круговые движения локтями, сгибание-разгибание в локтевом суставе. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – поочередное поднятие пяток, поднятие на полупальцы с опусканием в плие, поднятие колен. Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, бег на месте с высоким поднятием колен.)</p> <p>Танцевальная композиция «Ярмарка»</p> <p>Игра «Дискотека»</p>	<p>правильной осанке при исполнении движений.</p> <p>- Научить правильно исполнять движения.</p> <p>- научить передавать заданный образ.</p> <p>- Обучить детей танцевальным движениям.</p> <p>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>- развить творческие способности ребенка.</p>	<p>- объяснение.</p> <p>- показ.</p> <p>- объяснение.</p> <p>- импровизация</p> <p>- инструкция.</p> <p>- показ.</p> <p>- объяснение.</p>
--	--	--	--	---

		<p>Игра «Раз, два»</p> <p>Игра «Карусель»</p> <p>Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.</p>	<p>- развить моторику.</p> <p>- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.</p> <p>- формировать правильную осанку.</p> <p>- повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</p> <p>- укрепить здоровье детей.</p>	<p>- объяснение.</p> <p>- показ.</p>
--	--	---	---	--------------------------------------

### Список литературы

1. Г.А. Колодницкий «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей»



2. Т.Ф. Коренева «Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста»
3. Т. Образцова «Музыкальные игры для детей»
4. Т. Суворова «Танцевальная ритмика»
5. И. Каплунова И Новосельцева «Этот удивительный ритм»
6. Колодницкий Г.А. «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей»