

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

Принято на педагогическом совете
Протокол №__ от _____ 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №38
«Апельсин»

И.В. Ильина
Приказ №__ от _____ 2025г.

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

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

г. Тамбов

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;
- выражать образ с помощью движений;

В конце второго 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

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» плечевого сустава;
- «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 упереться 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

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
7.	Музыкально ритмические движения	«	
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. Танец «Топ по паркету» (шаг с носка, хлопки, притопы, прыжки на двух ногах) Игра «Давайте потанцуем»	- 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 интерес к занятиям. - Развитие воображения, фантазии.	- беседа - объяснение. - показ. - показ, инструкция. - импровизация.

Музыкально-ритмические движения	«Здравствуй сказка»	Маршировка (шаг с носка, перестроения – круг, из большого в маленький круг и обратно, колонна, круг.) 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) → Хлопки в ладоши – простые и ритмические. - Положение рук: перед собой, сверху, внизу, справа и слева на уровне головы. - «Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, на один такт, два	- формировать правильное исполнение танцевального шага. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой - разогреть мышцы. - Развивать первоначальные навыки координации движений. - научить передавать заданный образ. - Обучить детей танцевальным движениям. - совершенствовать исполнение	- инструкция. - пояснение, повтор за педагогом. - объяснение, показ, повтор за педагогом, самостоятельное исполнение. - объяснение, показ. - объяснение.
---------------------------------	---------------------	---	---	---

		приседания на один такт. - «шаг, приставить, шаг, каблук». - подъем на полу пальцы. - повороты вправо, влево. Танцевальная композиция «Коротышки» Игра «Сказочный лес» Игра «У медведя» Игра «Путешественники» Партерная гимнастика («Буратино», «Солнышко», «Бабочка», «Складочка»)	выученных движений. - познакомить детей с темпами музыки (медленный, умеренный, быстрый) - познакомить детей с динамическими оттенками музыки (форте, пиано). - познакомить детей со штрихами музыки (стаккато, легато) отражение их движениями: хлопками, шагами, бегом, плавными и резкими движениями головы. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.	- объяснение. - объяснение. - показ, объяснение.
	«В коробке с карандашами»	Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг с высоким подниманием колен, приставные шаги в стороны, вперед, назад. Перестроения - круг, из большого в маленький круг и обратно, в колонны по 2, 4)	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой	- инструкция. - пояснение,

		Ритмические хлопки в ладоши. Тройные притопы. «Пружинка» с наклонами головы. Движение «Баю - бай». Подскоки, приставные шаги с приседанием.	- 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).	- объяснение.
		Танцевальная композиция «В коробке с карандашами»		- объяснение.
		Игра «Скорый поезд»		- объяснение.
		Игра «Музыкальные ворота»	- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями. - формировать умение ориентироваться в пространстве - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить	- объяснение
		Игра «Путник»		

		Партерная гимнастика («Карандаши», «бабочка», «Солнышко», «Буратино», «Складочка»)	силу мышц. - формировать умение вытягивать, сокращать стопу.	
	«На птичьем дворе»	Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг с высоким подниманием колен, приставные шаги с приседанием. Перестроения – круг, диагональ, змейка) 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, 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,	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - Разогреть мышцы. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - научить передавать заданный образ. - Развить чувство ритма. - Обучить детей танцевальным движениям. - Учить	- инструкция. - пояснение, повтор за педагогом. - показ, объяснение, повтор за педагогом, самостоятельное исполнение. -показ, объяснение.

		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»)	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. - укрепить мышцы спины, живота. - формировать правильную осанку. - повысить гибкость суставов, улучшить элас- тичность мышц и связок, нарастить	-объяснение. - объяснение, повтор за педагогом, самостоятель ное исполнение. -Пояснение. - показ.
--	--	--	---	---

			силу мышц.	
	«Зимняя сказка»	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.) 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 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,	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - Разогреть мышцы. - Учить правильной осанке при выполнении движений. - научить передавать заданный образ. - Развить чувство ритма. - Обучить детей танцевальным движениям. - Учить	- инструкция. - пояснение, повтор за педагогом. - объяснение, показ. - объяснение, показ.

		подскоки. Хлопки, притопы. Танцевальная композиция «Тик так – тикают часы» Игра «Круг дружбы» Игра «Домик» Партерная гимнастика («Солнышко», «Складочка», «Рыбка», «Русалочка», «Дощечка», «Сидит дед»)	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 правильную осанку. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.	- объяснение. - объяснение. - объяснение, показ.
Элементы	«Во саду ли в огороде»	Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, шаг с	- формировать правильное	- инструкция.

русско го танца		ударом, галоп, подскоки, перескоки. Перемещения – круг, колонна, два круга, «шторки», круг, звездочка, сужение и расширение круга, круг в круге.) 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.) 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.	исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - Разогреть мышцы. - Учить правильной осанке при выполнении движений. - научить передавать заданный образ. - познакомить детей с особенностями русского танца. - Обучить детей танцевальным движениям. - Учить правильной осанке при выполнении движений.	- Пояснение, повтор за педагогом. - объяснение, показ. - объяснение, показ.
---------------------------------------	--	---	---	--

		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» Партерная гимнастика (упражнения на растяжку ног, укрепление мышц спины, улучшения выворотности ног)	- 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 эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.	-объяснение. - объяснение. - объяснение. -объяснение, показ.
Детский бальный танец, ритмика.	«Приглашение к танцу»	Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием	- формировать правильное исполнение танцевальных	- инструкция.

		колен. Перестроения – круг, змейка, квадрат, колонна, полукруг, две колонны.) 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.) Поклон по I позиции ног, галоп, подскоки, приставные шаги, легкие прыжки на месте, хлопки в разных ритмических рисунках.	шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - Разогреть мышцы. - формировать правильную осанку при исполнении движений. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - развивать творческие способности детей. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру	- инструкция. - объяснение, показ. - объяснение, показ.
--	--	--	--	--

		Полька «Забава» Игра «Давайте потанцуем» Игра «Музыкальные змейки» Игра «одинокый путник» Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.)	движения, их выразительность. -развивать воображение, фантазию. -развивать воображение, фантазию. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - формировать правильную осанку. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. - укрепить здоровье детей	- импровизация. - импровизация. - объяснение. - объяснение, показ.
	«Я хочу танцевать»	Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, пружинящий шаг, шаг марша, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен. Перестроения - в рассыпную, шеренга, круг, в пары, круг в круге, в рассыпную.)	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой.	- инструкция. - показ,

		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.) Поклон мальчиков, поклон девочек, приставной шаг, балансе, шаг глиссад, покачивание, поворот в паре, кружения. Вальс «Дружбы» Игра «Магниты» Игра «Ромашки»	- Разогреть мышцы. - Учить правильной осанке при выполнении движений. - Обучить детей танцевальным движениям вальса. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - научить «чувствовать» пару. -развивать воображение, фантазию. - развить быстроту реакции. - Формировать	инструкция. - объяснение, показ. - объяснение, показ. - инструкция. - объяснение. Объяснение, импровизация. - объяснение,
--	--	--	--	--

		Игра «Бабочки» Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.)	навык «легкого шага» -развивать воображение, фантазию. - формировать правильную осанку. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. - укрепить здоровье детей.	показ.
Элементы эстрадного танца	«Давайте построим большой хоровод»	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.) Разминка «Зарядка» (подъем на полу пальцы, приседания, наклоны, повороты туловища, махи согнутыми ногами, выпады –исполняются совместно с движениями рук, головы.)	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - развить координацию движений. - Обучить детей танцевальным	- инструкция. - показ. - инструкция. - объяснение, показ.

		Танцевальная композиция «Давайте построим большой хоровод».	движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.	
		Игра «Домики»	- Развить музыкальный слух, выделять начало музыкальной фразы.	- объяснение. - объяснение.
		Игра «будь внимателен»	- развить внимание, быстроту реакции. - развивать воображение, фантазию.	- инструкция.
		Игра « А, ну-ка, покажи»	- развить артистизм.	- объяснение, показ.
		Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.)	- формировать правильную осанку. - повысить гибкость суставов, улучшить элас- тичность мышц и связок, нарастить силу мышц. - укрепить здоровье детей.	

Второй год обучения.

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

		Игра «Давайте потанцуем»	страивать с одного темпа музыки на другой. - Учить строить рисунки танца. - развить воображение, фантазию. - закрепить материал прошлого года.	. - импровизация .
Музыкально ритмические движения	«Осенняя прогулка»	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.) 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,	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - Разогреть мышцы. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - Научить правильно исполнять движения.	- инструкция. - инструкция. - объяснение.

		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.) Шаг на полупальцах, приставные шаги, переменный шаг в сторону, подскоки, галоп, хлопки в разных ритмических рисунках, притопы. Танец «Капризный зонтик» Игра «Музыкальные змейки» Игра «Заколдованный лес»	- Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - научить ориентироваться в видах танцевальных мелодий (вальс, марш, полька.) - Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.	- показ. - объяснение. - показ. - объяснение. - объяснение. - импровизация. - инструкция. - показ. - объяснение. - показ.
--	--	--	--	---

		Игра «Веселые капельки» Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.	- развить чувство ритма. - формировать правильную осанку. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. - укрепить здоровье детей.	
	«В гостях у Белоснежки»	Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг на пятках, приставные шаги, галоп, подскоки. Перестроения – круг, диагонали, квадрат, четыре колонны.) Разминка «Гномики» (голова – повороты в стороны, наклоны вперед, в стороны, полукруг. Плечи – поднятие вверх и опускание вниз, круговые движения. Руки – круговые движения кистями рук, сгибание и разгибание в локтевом суставе, поднятие и опускание прямых рук. Корпус – наклоны в стороны, вперед, повороты, «штопор». Ноги –	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - Разогреть мышцы. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - Научить правильно исполнять движения.	- инструкция. - инструкция. - показ.

		топающий шаг на месте, поочередное поднимание пятки, «пружинка», приставные шаги. Прыжки – по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте.)	- научить передавать заданный образ.	- объяснение. - показ.
		Хлопки, притопы в разных ритмических рисунках, синкопа, прыжки по ритмическим рисункам, галоп в паре, движение «пятка носок» с наклоном корпуса, подскоки в повороте.	- Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.	- объяснение. - показ.
		Танец «Есть на свете гномики»	- Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.	- объяснение. - инструкция. - объяснение. - импровизация.
		Игра «Строим дом для гномиков»	- Развить чувство ритма.	- объяснение.
		Игра «Ведьма и Белоснежка»	- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.	- объяснение. - показ.
		Игра «На лужайке»	- продолжать знакомить детей с динамическими оттенками музыки (форте,	

		Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.	пиано). - формировать правильную осанку. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. - укрепить здоровье детей.	
	«Лесные приключения»	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.) Разминка «Лесные звери» (Голова– повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднятие и опускание, «по три с паузой», круговые движения. Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, поочередное поднятие и опускание рук – талия, плечи, вытянуть вверх. Корпус – наклоны, повороты. Ноги –	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - Разогреть мышцы. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - Научить правильно исполнять движения. - научить передавать	- инструкция. - инструкция. - объяснение.

		притопы – одинарный, двойной, тройной. Поднимание колен, полу присядка, «пирамидка». Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, с поджатыми ногами.)	заданный образ.	- показ.
		Переменный шаг вперед, простая дробная дорожка, плавные движения руками, переступания с легким ударом каблука.	- Обучить детей танцевальным движениям русского танца. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.	- объяснение. - показ.
		Хоровод «Лебедушки»	- Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - научить передавать заданный образ.	- инструкция. - импровизация .
		Игра «На лесной полянке»	- научить передавать заданный образ. - развить артистичность и воображение. - научить	- инструкция. - объяснение. - объяснение.

		Игра «Вдоль пруда» Игра «Жучок-паучок» Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.	слушать музыку, ее характер, темп. - научить импровизировать. - развить умение «держаться» круг и интервалы. - эмоционально разрядить детей. - научить импровизировать. - формировать правильную осанку. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. - укрепить здоровье детей.	- показ.
Детские баллы и 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 колонны, полукруг, «прочес», диагонали, полукруг.) Разминка «Поле чудес»	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - Разогреть	- инструкция. - инструкция.

		(Голова– повороты головы, круг головой, наклоны. 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.) Шаг польки, галоп, поскоки, положения в парах, перестроения в парах, кружения. Танец «Полька»	мышцы. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - Научить правильно исполнять движения. - научить передавать заданный образ. - Обучить детей танцевальным движениям русского танца. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - развить координацию	- объяснение. - показ. - объяснение. - показ. - показ. - инструкция. - инструкция. - объяснение. - объяснение. - показ.
--	--	---	--	---

		Танец-игра «Джайв» Игра «Вот как мы умеем» Игра «Учитель и ученики» Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.	движений. - развить артистичность. - закрепить позиции рук, ног, положение рук на талии. - формировать правильную осанку. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. - укрепить здоровье детей	
Элементы народного танца	«Из бабушкиного сундучка»	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.) Разминка «Как у нашей бабушки» (Голова– повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - Разогреть мышцы. - Учить правильной осанке при	- инструкция. - инструкция.

		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, «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»	исполнении движений. - Научить правильно исполнять движения. - научить передавать заданный образ. - 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.	- объяснение. - показ. - объяснение. - показ. - импровизация - объяснение. - объяснение. - объяснение,
--	--	--	--	--

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

		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.)	движений. - Научить правильно исполнять движения. - научить передавать заданный образ.	- объяснение. - показ.
		Вальсовая дорожка, балансе, правый поворот, переходы в парах.	- Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.	- объяснение. - показ.
		«Вальс цветов» Менуэт	- Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.	- инструкция.
		Игра «Мы пойдем сначала вправо»	- Формировать умение ориентироваться в пространстве.	- импровизация.
		Игра «Расточек»	- Развитие	- объяснение. - показ.

		Игра «Ласточки, петухи и воробьи» Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.	воображения, фантазии, артистичности. - развить чувство ритма, музыкальность. - формировать правильную осанку. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. - укрепить здоровье детей	
	«Навстречу к солнцу»	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.) Разминка «Весеннее настроение» (Голова– повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, круговые движения, поднимание «по	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - Разогреть мышцы. - Учить правильной осанке при исполнении	- инструкция. - инструкция.

		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 поднятие пяток, поднятие на полупальцы с опусканием в плие, поднятие 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.) Пружинящее движение, пружинящее движение на шагах, основной ход танца «самба», «Виск», «самба-ход вперед», «соло-поворот», положение в паре. Танец «Самба» Игра «Доведи меня»	движений. - Научить правильно исполнять движения. - научить передавать заданный образ. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - развить чувство взаимопомощи, бережное	- объяснение. - показ. - объяснение. - показ. - объяснение. - объяснение. - инструкция. - объяснение. - показ. - объяснение.
--	--	--	---	--

		Игра «Дождик» Игра «Повторяем движения» Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.	отношение друг к другу. - развить чувство ритма, музыкальность. - развить внимание и память. - формировать правильную осанку. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. - укрепить здоровье детей.	- показ.
Элементы эстрадного танца	«Веселая карусель»	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.) Разминка «Карусельные лошадки» (Голова–	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - Разогреть мышцы.	- инструкция. - инструкция.

		повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, круговые движения, поднимание «по три раза». Руки – поднимание и опускание кисти, 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. Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, бег на месте с высоким подниманием колен.) Танцевальная композиция «Не детское время» Игра «Дискотека» Игра «Раз, два» Игра «Карусель»	- Учить правильной осанке при исполнении движений. - Научить правильно исполнять движения. - научить передавать заданный образ. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - развить творческие способности ребенка. - развить моторику. - Формировать	- объяснение. - показ. - объяснение. - импровизация . - инструкция. - показ. - объяснение. - объяснение. - показ.
--	--	---	--	--

		Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.	умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями. - формировать правильную осанку. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. - укрепить здоровье детей.	
--	--	---	--	--

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»