

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 19 «Рябинка»

658204, г. Рубцовск, ул.Комсомольская, 65

тел.: (38557) 2-15-26, 2-18-88

E-mail: ryabinka.detskiysad19@mail.ru

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Непоседы»**

Возраст обучающихся 5- 7 лет

Срок реализации программы: 2 года

Автор - составитель:

инструктор по физической культуре Пахомова Я.С.



2018

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 19 «Рябинка»**

658204, г. Рубцовск, ул. Комсомольская, 65

тел.: (38557) 2-15-26

E-mail: ryabinka.detskiysad19@mail.ru

РАССМОТРЕНО:

Педагогический совет № 1
от «31» августа 2018 г.

Председатель педагогического совета

 Т.В. Красникова

СОГЛАСОВАНО:

Совет МБДОУ «Детский сад № 19 «Рябинка»

Протокол № 3 от 31.08.2018 г.

 С.И. Мулина



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 19 «Рябинка»

О.И. Сердюк

Приказ № 338 от «31» августа 2018 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)

программа

физкультурно –оздоровительной направленности

«Непоседы»

Возраст обучающихся 5-7 лет

Срок реализации программы: 2 года

Автор -составитель:

Пахомова Я.С. –инструктор по физической культуре

Содержание программы

Пояснительная записка	4
Цели и задачи программы	6
Принципы и подходы в реализации программы	6
Возрастные особенности детей.....	8
Планируемые результаты реализации программы	9
Учебный план	10
Перспективно- тематическое планирование.....	11
Материально- техническое обеспечение	33
Литература	34

Пояснительная записка

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

Ребенок дошкольного возраста интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять различные нетрадиционные средства физического воспитания детей. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика и ритмический танец.

Преимуществами этого направления физического развития является доступность, эффективность и эмоциональность. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. Занятия танцевально-ритмическими движениями развивают у детей слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Танцевально-ритмические движения воспитывают коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формируют эмоциональную культуру общения. Кроме того, они развивают ассоциативное мышление, побуждают к творчеству.

Необходимо продолжать развивать у дошкольников творческие способности, заложенные природой. Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности «Непоседы» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года « 273-ФЗ
- Письмом Минобрнауки Российской Федерации «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» от 11 декабря 2006 г. № 06-1844.
- Приказ Министерства образования и науки № 1155 от 17 октября 2013 года «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования». (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013, № 30384
- Инструктивно-методическое письмо Министерства образования РФ от 14.03.2000 г. № 65/23-16, определяющее требования к нагрузке детей, планирование учебной нагрузки в течении недели.
- Приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 года № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»
- Устав МБДОУ
- «Положение о количестве обучающихся в объединениях муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 19 «Рябинка» города Рубцовска» Приказ № 113 от 16.04 2018 г
- Программа дополнительного образования воспитанников муниципального дошкольного бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида « 19 «Рябинка» города Рубцовска Приказ № 338 от 31.08.2018 г.

Актуальность программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Ее отличительными особенностями является - активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса, значительная часть практических занятий.

В дошкольном возрасте внимание детей еще неустойчиво, дети отличаются большой подвижностью и впечатлительностью, поэтому они нуждаются в частой смене движений.

Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». И именно занятия танцем (хореографией) помогают творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувство ритма, укрепляет скелет, мускулатуру, но и стимулирует развитие памяти, внимания, мышления и воображения ребенка. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: ребенок учится сам создавать пластический образ.

Для успешного достижения результатов чередуются разные виды музыкально-ритмической деятельности: музыкально-ритмические игры, этюды и пальчиковая гимнастика. Они коротки, разнообразны и доступны детям по содержанию. Дети учатся ускорять и замедлять движения, непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером, динамикой музыки

Занятия по данной программе помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления. Кроме этого, они помогают детям воспитать в себе выносливость, красивую и правильную осанку, координацию, а это необходимо не только для занятий танцем, но и для здоровья в целом. На занятиях хореографией дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам.

В процессе освоения Программы дети знакомятся с основами танцевального искусства, осваивают репертуар, показывают свое мастерство на детских праздниках и концертах. Репертуар к программе подобран для каждого возраста детей и прописан в содержании программы. При этом он отвечает требованиям высокой художественности, воспитывает вкус ребёнка и обогащает его разнообразными музыкальными впечатлениями. На основе подобранного музыкального материала создается танцевальный репертуар.

Программа рассчитана на два года обучения:

Группа детей 1-го года обучения - 1 год

Группа детей 2 –го года обучения - 1год

Занятия проводятся два раза в неделю: для детей первого года обучения – 25 минут, второго - 30 мин.

Форма обучения – групповые и индивидуальные занятия. Отбор детей проводится в соответствии с желанием и индивидуальными особенностями детей.

Цель программы:

- содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Задачи программы:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию всех систем организма.
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развивать мелкую моторику и координацию движения рук.

Развитие творческих способностей:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность;
- формировать навыки самовыражения (под музыку);
- развивать эмоциональность, раскрепощенность и творчество в движениях;
- воспитывать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

Принципы и подходы в организации образовательного процесса

Реализуемая программа строится на принципе лично–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

1. ***Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок.*** Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты.
2. ***Принцип систематичности.*** Все занятия происходят регулярно. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.
3. ***Принцип вариативности.*** Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение.

Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

4. **Принцип наглядности.** Это показ руководителем определенных упражнений и использование различных шапочек и спортивного инвентаря.
5. **Принцип доступности.** Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.
6. **Принцип повтора.** Это выполнение упражнений на повторных НОД и в домашних условиях.
7. **принцип индивидуального подхода.** Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.

Методы и приемы работы:

- **игровой**, т.к. игра – это основное состояние детей дошкольного возраста, поэтому этот метод является основным в обучении детей хореографии. Он придает воспитательно-образовательному процессу привлекательную форму, облегчает запоминание и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей детей.
- **словесный**, подразумевающий беседы о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений.
- **практический** заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.
- **наглядный** в выразительном показе педагога или ребёнка под счет, с музыкой.

Основная отличительная особенность программы состоит в преобладании нетрадиционных видов движений и упражнений танцевально -ритмической гимнастики, нетрадиционных видов упражнений и креативной гимнастики. В танцевально - ритмическую гимнастику входят такие упражнения, как игроритмика, игрогимнастика и игротанец.

Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, акробатические упражнения, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями.

Креативная гимнастика включает музыкально-творческие игры и музыкально-ритмические задания творческого характера, а так –же элементы народного, бального танца, элементы эстрадного танца.

Занятия в танцевально –ритмическом кружке направлены на общее развитие дошкольников, на приобретение устойчивого интереса к занятиям танцевально – ритмическими движениями в дальнейшем, но не может дать детям профессиональной хореографической подготовки. Поэтому учебный материал включают в себя лишь элементы видов танцев, объединенных в отдельные танцевально-тренировочные комплексы, игры и танцевальные композиции. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий.

Работа ведется определенными периодами – циклами. В течение месяца педагог разучивает с детьми материал одного из разделов. Первая неделя цикла отводится освоению новых знаний. Вторая – повторению пройденного материала с некоторыми усложнениями, дополнениями. Третья, четвертая – окончательному закреплению пройденного материала. Такой метод позволяет детям более последовательно и осмысленно вживаться в изучаемый материал. Но при этом ошибочно рассматривать отдельные разделы, как наиболее ответственные и главные, т.к. освоение программы зависит от общей суммы знаний и навыков.

Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям воспитанников.

Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузок.

Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия занимает от 5 до 15% общего времени. В нее входит поклон, маршировка, разминка. (3-5 минут) Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции — к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание. Для решения задач этой части используются следующие средства: игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); игроритмика, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы).

Основная часть занятия длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др. В основную часть могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические, акробатические, танцевальные упражнения, игропластика, креативная гимнастика и др. Основная часть занятия делится на тренировочную (изучение нового материала, повторение, закрепление пройденного) и танцевальную (разучивание танцевальных движений, комбинаций, композиций).

Заключительная часть длится от 3% до 7% общего времени занятия. Используются упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные упражнения, игровой самомассаж, музыкальные игры, вспомогательные и корригирующие упражнения, поклон. Это создает условия для постепенного перехода от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей.)

Изучение программы начинается с несложных движений и заданий на первом году обучения, затем расширяется, совершенствуется и обогащается в последующем году.

На первом году обучения особое внимание уделяется постановке корпуса, рук, ног, головы. В течение всего второго года дети занимаются ритмикой, детскими балльными, доступными народными танцами и изучают элементы классического танца. В течение всего второго года используется материал первого года, он принимается за основу, дополняя его новыми знаниями. Весь материал подобран исходя из возрастных особенностей детей.

Возрастные особенности детей

Дети шестого года жизни отличаются активизацией ростового процесса: изменяются пропорции тела, совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности, заметно улучшается координация и равновесие. У 5 детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Необходимо больше внимания уделять развитию мелкой моторики. Задачей педагога является формирование способов отношений с несколькими персонажами, развитие умений понимать их, передавать один и тот же образ в разных настроениях, в разном характере, формировать способы комбинации различных танцевальных движений и перестроений.

Детям предлагаются более сложные композиции, яркие, контрастные музыкальные произведения для восприятия и передачи музыкального образа, предлагаются более сложные схемы перестроений, комбинации танцевальных движений.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной с координированностью и точностью. Дети лучше ориентируются в пространстве, хорошо

различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Заметно увеличилось проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Психологические особенности позволяют самостоятельно придумывать новые образы, интерпретировать знакомые образы, передавать их взаимодействие. Дети подготовительной группы способны к самостоятельному сочинению небольших танцевальных композиций с перестроением и комбинацией танцевальных движений.

Задачей педагога на данном этапе остается формирование способов отношений между партнерами, восприятия и передачи музыкальных образов с оттенками их настроения и характера, образно-пластического взаимодействия между несколькими партнерами. На данном этапе педагог создает детям как можно больше условий для самостоятельного творчества.

Определение сложности и доступности музыкально-ритмических композиций для детей, безусловно, относительно. Необходимо соотносить все характеристики с индивидуальными возможностями конкретного ребёнка. Но важно также ориентироваться на средние показатели уровня развития детей в группе.

Планируемые результаты реализации рабочей программы

К концу первого года обучения дети знают правила правильной постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног. Умеют пройти правильно в такт музыки, сохраняя красивую осанку, имеют навык легкого шага с носка на пятку, чувствуют характер музыки и передают его танцевальными движениями, правильно исполняют программные танцы.

На втором году обучения дети закрепляют знания и навыки, полученные в первый год обучения, и переходят к изучению более сложных элементов. Дети умеют исполнять движения в характере музыки, сохраняя осанку, умеют правильно открыть и закрыть руку на талию, правильно исполняют этюды и танцевальные композиции.

В течение года, не менее двух раз руководитель кружка физкультурно – спортивной направленности «Непоседы» проводит открытые занятия для родителей воспитанников. В апреле проводится творческий отчет. Воспитанники показывают ритмические танцы, пластические миниатюры, акробатические этюды, которые разучивают в течение года.

Учебно-тематический план

Первый год обучения

№ п/п	Название раздела	Тема занятий	Количество часов
1.	Вводное занятие	«Мы любим танцевать»	1
2.	Музыкально -ритмические движения	«В гостях у сказки»	3
		«Мы едем, едем, едем...»	4
		«Как у бабушки в деревне»	4
		«Мы друзья»	4
3.	Элементы русского танца	«Ах вы сени»	6
4.	Детский бальный танец, ритмика	«Мы веселые ребята»	6
		«Мы танцуем лучше всех»	4
5.	Элементы эстрадного танца	«В хоровод собирается народ»	4
Итого:			36

Второй год обучения

№ п/п	Название раздела	Тема занятий	Количество часов
1.	Вводное занятие	«Я танцую»	1
2.	Музыкально -ритмические движения	«Золотая Осень»	3
		«Веселые гномики»	4
3.	Элементы русского танца	«Лесные друзья»	4
4.	Детские бальные танцы	«Заводная полька»	4
5.	Элементы народного танца	«Наша бабушка»	6
6.	Детский бальный танец, элементы историко-бытового танца.	«Вальс цветов»	6
		«В гости к солнышку»	4
7.	Элементы эстрадного танца	«Закружи нас карусель»	4
Итого:			36

Перспективно - тематическое планирование

Первый год обучения

Раздел	Тема занятий	Программное содержание	Задачи	Методы и приемы
Вводное занятие	«Мы любим танцевать»	Знакомство с детьми. Что такое танец. Приветствие. Основные правила поведения в спортивном 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»	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<ul style="list-style-type: none"> – беседа – объяснение. – показ. – инструкция. – импровизация.
Музыкально-ритмические движения	«В гостях у сказки»	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 поднимание 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 поднимание пятки, приседания, приставные шаги в стороны, вперед - назад, поднимание	<ul style="list-style-type: none"> – 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 выученных движений. 	<ul style="list-style-type: none"> – инструкция. – пояснение, повтор за педагогом. – объяснение, показ, повтор за педагогом, самостоятельное исполнение. – объяснение, показ. – объяснение. – объяснение. – объяснение. показ, объяснение

		<p>колен вперед, в стороны, прыжки на двух ногах, ноги вместе – врозь) – Хлопки в ладоши – простые и ритмические. - Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы. - «Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, на один такт, два 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»</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	
	«Мы едем, едем, едем...»	<p>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) 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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. – Обучить детей танцевальным движениям. 	<ul style="list-style-type: none"> – инструкция. – пояснение, повтор за педагогом. – показ, объяснение, повтор за педагогом, самостоятельное исполнение. – показ, объяснение.

		<p>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</p> <p>Плечи - оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч.</p> <p>Упражнение «Улыбнемся себе и другу» - наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево по VI, по II позиции ног.</p> <p>Повороты корпуса вправо, влево.</p> <p>Ноги - подъем на полу пальцы с полуприседанием, «пружинка», высокое поднимание колен вперед, в стороны. Прыжки – по VI позиции ног, VI – II позиции ног, Упражнение «Лыжник».)</p> <p>Ритмические хлопки в ладоши.</p> <p>Тройные притопы. «Пружинка» с наклонами головы. Движение «Баю - бай». Подскоки, приставные шаги с приседанием.</p> <p>Танцевальная композиция «В коробке</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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 перебивать 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 умение ориентироваться в пространстве – повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. – формировать умение вытягивать, сокращать стопу. 	<ul style="list-style-type: none"> – объяснение. – объяснение. – объяснение. – объяснение
--	--	--	---	---

		с карандашами» Игра «Скорый поезд» Игра «Музыкальные ворота» Партерная гимнастика («Карандаши», «бабочка», «Солнышко», «Буратино», «Складочка»)		
	«Как у бабушки в деревне»	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, выпад с соскоком. Танцевальная композиция «Танец утят»	<ul style="list-style-type: none"> – 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 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. 	<ul style="list-style-type: none"> – инструкция. – пояснение, повтор за педагогом. – показ, объяснение, повтор за педагогом, самостоятельное исполнение. – показ, объяснение. – объяснение, повтор за педагогом, самостоятельное исполнение. – Пояснение. показ.

		Игра «Цыплята и ворона» гимнастика («Солнышко», «Складочка», «Рыбка», «Русалочка», «Дощечка», «Сидит дед»)	– Развить музыкальный слух и чувства ритма.	
	«Мы друзья»	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, подскоки. Хлопки, притопы. Танцевальная композиция «Тик так –	– 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 правильной осанке при исполнении движений. – Развивать координацию движений. – Обучить детей танцевальным движениям. – Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. – Развить чувство ритма.	– инструкция. – пояснение, повтор за педагогом. – объяснение, показ. – объяснение, показ. – объяснение. – объяснение. – объяснение, показ.

		тикают часы» Игра «Круг дружбы» Игра «Домик»		
Элементы русского танца	«Ах вы сени»	Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг с 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 вперед. 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. Хлопушки в ладоши, по бедру.	<ul style="list-style-type: none"> – формировать правильное исполнение танцевальных шагов. – Формировать умение ориентироваться в пространстве. – 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. – 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 координацию. – укрепить мышцы спины, живота. – формировать правильную осанку. 	<ul style="list-style-type: none"> – инструкция. – Пояснение, повтор за педагогом. – объяснение, показ. – объяснение. – объяснение. – объяснение. – объяснение, показ.

		Кружения. «Ковырялочка», «ковырялочка» с притопом. Ходы – простой с носка, «елочка», шаркающий шаг. Исполнение движений с одновременной работой рук. Игра «Заплетись мой плетень» Игра «Танец ткачей» Игра «Веселый оркестр»		
Детский бальный танец, ритмика.	«Мы веселые ребята»	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.) 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,	<ul style="list-style-type: none"> – формировать правильное исполнение танцевальных шагов. – Формировать умение ориентироваться в пространстве. – 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 движения, их выразительность. – развивать воображение, фантазию. – развивать воображение, фантазию. – Формировать умение 	<ul style="list-style-type: none"> – инструкция. – объяснение, показ. – объяснение, показ. – импровизация. – объяснение. – объяснение, показ.

		<p>подскоки, приставные шаги, легкие прыжки на месте, хлопки в разных ритмических рисунках. Полька «Забава» Игра «Давайте потанцуем» Игра «Музыкальные змейки»</p>	<p>ориентироваться в пространстве. – формировать правильную осанку. повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц.</p>	
	«Мы танцуем лучше всех»	<p>Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.) 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.) 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,</p>	<p>– 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. – 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 навык «легкого шага» – развивать воображение, фантазию. – формировать правильную осанку. – повысить гибкость суставов,</p>	<p>– инструкция. – показ, инструкция. – объяснение, показ. – объяснение, показ. – инструкция. – объяснение. – Объяснение, импровизация. – объяснение, показ.</p>

		<p>прыжок в повороте.) Поклон мальчиков, поклон девочек, приставной шаг, балансе, покачивание, поворот в паре, кружения. Вальс «Дружбы» Игра «Ромашки» Игра «Бабочки»</p>	<p>улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</p>	
<p>Элементы эстрадного танца</p>	<p>«В хоровод собирается народ»</p>	<p>Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.)</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.) Разминка «Зарядка» (подъем на полу пальцы, приседания, наклоны, повороты туловища, махи согнутыми ногами, выпады –исполняются совместно с движениями рук, головы.) Танцевальная композиция «Давайте построим большой хоровод». Игра «Домики» – Игра «будь внимателен»</p>	<p>– инструкция. – показ. – инструкция. – объяснение – показ.</p>

Второй год обучения

Раздел	Тема занятий	Программное содержание	Задачи	Методы и приемы
Вводное занятие	«Я танцую»	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 «Кучи-чи» Игра «Скорый поезд» Игра «Давайте потанцуем»	<ul style="list-style-type: none"> – 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 страивать с одного темпа музыки на другой. – закрепить материал прошлого года. 	<ul style="list-style-type: none"> – беседа. – импровизация. – инструкция. – инструкция. – инструкция. – импровизация. – объяснение. – импровизация. – импровизация.
Музыкально-ритмические движения	«Золотая Осень»	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,	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<ul style="list-style-type: none"> – инструкция. – инструкция. – объяснение. – показ. – объяснение. – показ. – объяснение. – объяснение. – инструкция. – показ. – объяснение. – показ.

		<p>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>Шаг на полу пальцах, 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>	<ul style="list-style-type: none"> – Обучить детей танцевальным движениям. – Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. – Обучить детей танцевальным – 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. – развить чувство ритма. – формировать правильную осанку. – повысить гибкость суставов, улучшить – развивать эластичность – укрепить здоровье детей. – формировать правильное исполнение танцевальных шагов. 	
	«Веселые гномики»	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг на пятках, приставные шаги, галоп, подскоки.</p> <p>Перестроения – круг, диагонали,</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Формировать умение ориентироваться в пространстве. – научить перестраиваться из одного рисунка в другой. 	<ul style="list-style-type: none"> – инструкция. – инструкция. – показ. – объяснение.

		<p>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», приставные шаги. Прыжки – по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте.)</p> <p>Хлопки, притопы в разных ритмических рисунках, синкопа, прыжки по ритмическим рисункам, галоп в паре, движение «пятка носок» с наклоном корпуса, подскоки в повороте.</p> <p>Танец «Есть на свете гномики» Игра «Строим дом для гномиков» Игра «На лужайке»</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Разогреть мышцы. – Учить правильной осанке при исполнении движений. – Научить правильно исполнять движения. – научить передавать заданный образ. – Обучить детей танцевальным движениям. – Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. – Обучить детей танцевальным движениям. 	<ul style="list-style-type: none"> – показ. – объяснение. – показ. – объяснение. – инструкция. – объяснение. – импровизация. – объяснение. – объяснение. – показ.
	«Лесные друзья»	<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,</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. – Развить чувство ритма. - укрепить здоровье детей. 	<ul style="list-style-type: none"> – инструкция. – инструкция. – объяснение. – показ. – объяснение.

		<p>колонна, два круга, «шторки», полукруг, «прочес», круг.) 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 присядка, «пирамидка». Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, с поджатыми ногами.) Переменный шаг вперед, простая дробная дорожка, плавные движения руками, переступания с легким ударом каблука. Хоровод «Лебедушки» Игра «На лесной полянке» Игра «Вдоль пруда» Игра «Жучок-паучок»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 заданный образ. -Обучить детей танцевальным движениям русского танца. -Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. -Обучить детей танцевальным движениям. -Формировать пластику, культуру движения, их выразительность -научить перестраиваться из одного рисунка в другой. -развить умение «держат» круг и интервалы. 	<ul style="list-style-type: none"> – показ. – инструкция. – импровизация. – инструкция. – объяснение. – объяснение. – показ.
<p>Детские бальные танцы</p>	<p>«Заводная полька»</p>	<p>Разминка «Поле чудес» (Голова – повороты головы, круг головой, Плечи – поочередное поднимание и опускание, «по три с паузой по очереди», круговые движения. Руки – открывание во II позицию и</p>	<ul style="list-style-type: none"> – научить перестраиваться из одного рисунка в другой. – Разогреть мышцы. – Учить правильной осанке при исполнении движений. – Научить правильно исполнять 	<ul style="list-style-type: none"> – инструкция. – объяснение. – показ. – объяснение. – показ.

		<p>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>Игра «Вот как мы умеем»</p> <p>Игра «Учитель и ученики»</p>	<p>движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 движений. – развить артистичность. – укрепить здоровье детей 	<ul style="list-style-type: none"> – показ. – инструкция. – инструкция. – объяснение. – объяснение. – показ.
Элементы народного танца	«Наша бабушка»	<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,</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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 заданный образ. 	<ul style="list-style-type: none"> – инструкция. – объяснение. – показ. – объяснение. – показ. – импровизация. – объяснение. – объяснение. – объяснение, – показ.

		<p>положение рук перед грудью, круговые движения локтями, сгибание-разгибание в локтевом суставе. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – поднятие на полупальцы с опусканием в плие, поднятие колен, вытягивание и сокращение стопы вперед и в сторону, «пирамидка». 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» Игра «Тик - так» Игра «Шары и пузыри» Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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. – научить ориентироваться в пространстве. – формировать правильную осанку. – укрепить здоровье детей 	
<p>Детский бальный танец, элементы историко – бытового танца.</p>	<p>«Вальс цветов»</p>	<p>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 –</p>	<ul style="list-style-type: none"> – формировать правильное исполнение танцевальных шагов. – Формировать умение ориентироваться в пространстве. – научить перестраиваться из одного рисунка в другой. – Разогреть мышцы. – Учить правильной осанке при 	<ul style="list-style-type: none"> – объяснение. – показ. – инструкция. – инструкция. – объяснение. – показ. – объяснение. – показ.

		<p>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.</p> <p>«Вальс цветов» Игра «Мы пойдем сначала вправо» Игра «Расточек» Игра «Ласточки, петухи и воробьи» Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.</p>	<p>исполнении движений.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Научить правильно исполнять движения. – научить передавать заданный образ. – Обучить детей танцевальным движениям. – Обучить детей танцевальным движениям. – Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. – Формировать умение ориентироваться в пространстве. – Развитие воображения, фантазии, артистичности. 	<ul style="list-style-type: none"> – инструкция. – импровизация. – объяснение. – показ. – объяснение. – показ.
	«В гости к солнышку»	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, галоп, подскоки, шаг польки.</p> <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<ul style="list-style-type: none"> – инструкция. – инструкция. – объяснение. – показ. – объяснение. – показ. – объяснение. – объяснение. – инструкция. – объяснение. – показ. – объяснение.

		<p>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. Пружинящее движение, пружинящее движение на шагах, основной ход танца «самба», «Виск», «самба-ход вперед», «соло-поворот», положение в паре.</p> <p>Игра «Доведи меня» Игра «Дождик» Игра «Повторяем движения» Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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 отношение друг к другу. – развить чувство ритма, музыкальность. 	<ul style="list-style-type: none"> – показ.
Элементы эстрадного танца	«Закружи нас карусель»	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, 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 –</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<ul style="list-style-type: none"> – инструкция. – инструкция. – объяснение. – показ. – объяснение. – импровизация. – инструкция. – показ. – объяснение. – объяснение.

		<p>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» Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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 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. 	<ul style="list-style-type: none"> – показ.
--	--	--	---	--

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы должны способствовать различные виды групповой и индивидуальной работы: практические занятия, концерты, творческие отчеты, участие в конкурсах, фестивалях, посещение концертов других коллективов и т.д. Кроме того, необходимы следующие средства обучения:

1. Светлый и просторный зал.
2. Музыкальная аппаратура.
3. Тренировочная одежда и обувь.
4. Сценические костюмы. 5. Атрибуты, наглядные пособия.

Результаты освоения программы

Цель мониторинга: выявление уровня освоения программы ребенком.

Методы мониторинга: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий. При определении уровня развития ребенка, за основу взяты следующие программные задачи:

– **Чувство музыкального ритма**

способность воспринимать и передавать разные ритмические рисунки, основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами. Темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке.

– **Эмоциональная отзывчивость**

выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции.

– **Танцевальное творчество**

Способность правильно и «музыкально» исполнять танцевальные движения, комбинации, умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».

Комплексная оценка:

1 - 1,7 низкий уровень.

1,8 – 2, 5 средний уровень.

2,6 – 3 высокий уровень.

Диагностическая карта

Ф.И ребенка	Критерии											
	Чувство музыкального ритма				Эмоциональная отзывчивость				Танцевальное творчество			
	3	2	1	0	3	2	1	0	3	2	1	0
1												
2												
3												

Первый год обучения

Чувство музыкального ритма	
Начало года	Конец года
<p><u>1. Хлопки под музыку.</u> 3 балла – самостоятельно выполняет хлопки под музыку. 2 балла – выполняет хлопки под музыку с небольшими неточностями. 1 балл – Хлопает под музыку с помощью педагога. 0 баллов – не может хлопать под музыку.</p> <p><u>. Смена движений со сменой частей музыки.</u> 3 балла – самостоятельно меняет движение со сменой частей музыки. 2 балла – меняет движение со сменой частей музыки с небольшими неточностями. 1 балл – меняет движение со сменой частей музыки при помощи педагога. 0 баллов – не слышит части музыки.</p>	<p><u>1. Выделить хлопками сильные доли в музыке.</u> 3 балла – самостоятельно выделяет сильные доли в музыке. 2 балла – выделяет сильные доли в музыке с небольшими неточностями. 1 балл – выделяет сильные доли в музыке с помощью педагога. 0 баллов – не может выделить сильные доли в музыке.</p> <p><u>2. Прохлопать ритмический рисунок под музыку.</u> 3 балла – самостоятельно выполняет хлопки под музыку. 2 балла – выполняет хлопки под музыку с небольшими неточностями. 1 балл – Хлопает под музыку с помощью педагога. 0 баллов – не может хлопать под музыку.</p> <p><u>3. При помощи движений выделить смену частей музыки.</u> 3 балла – самостоятельно меняет движение со сменой частей музыки. 2 балла – меняет движение со сменой частей музыки с небольшими неточностями. 1 балл – меняет движение со сменой частей музыки при помощи педагога. 0 баллов – не слышит части музыки</p>
Эмоциональная отзывчивость	
<p><u>1. Упражнение «О чем рассказывает музыка».</u> 3 балла – выразительно передает заданные образы. 2 балла – не очень выразительно передает заданные образы. 1 балл – передает заданный образ при помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданные образы.</p> <p><u>2. Упражнение «Птичий двор».</u> 3 балла – выразительно передает заданный образ. 2 балла – не очень выразительно передает заданный образ.</p>	<p><u>1. Упражнение «Листок».</u> 3 балла – выразительно передает заданный образ. 2 балла – не очень выразительно передает заданный образ. 1 балл – передает заданный образ при помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданный образ.</p> <p><u>2. Упражнение «В гостях у сказки».</u> 3 балла – выразительно передает заданные образы. 2 балла – не очень выразительно передает заданные образы. 1 балл – передает заданный образ при</p>

<p>1 балл – передает заданный образ при помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданный образ.</p>	<p>помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданные образы. <u>1. Исполнить танцевальную комбинацию.</u> 3 балла – правильно и «музыкально» исполняет танцевальную комбинацию. 2 балла – «музыкально» исполняет танцевальную комбинацию, допуская небольшие неточности. 1 балл – исполняет, танцевальную комбинацию при помощи педагога. 0 баллов – не может выполнить танцевальную комбинацию. <u>2. Выбрать движения согласно музыкальному материалу.</u> 3 балла – правильно выбирает движения. 2 балла – выбирает движения, допуская небольшие неточности. 1 балл – выбирает движения при помощи педагога. 0 баллов – не может выбрать движения.</p>
Танцевальное творчество	
<p><u>1. Повторить за педагогом танцевальные движения.</u> 3 балла – правильно и «музыкально» исполняет танцевальные движения. 2 балла – «музыкально» исполняет танцевальные движения, допуская небольшие неточности. 1 балл – исполняет танцевальные движения, допуская значительные неточности. 0 баллов – не может выполнить танцевальные движения.</p>	<p><u>1. Исполнить танцевальную комбинацию.</u> 3 балла – правильно и «музыкально» исполняет танцевальную комбинацию. 2 балла – «музыкально» исполняет танцевальную комбинацию, допуская небольшие неточности. 1 балл – исполняет, танцевальную комбинацию при помощи педагога. 0 баллов – не может выполнить танцевальную комбинацию. <u>2. Выбрать движения согласно музыкальному материалу.</u> 3 балла – правильно выбирает движения. 2 балла – выбирает движения, допуская небольшие неточности. 1 балл – выбирает движения при помощи педагога. 0 баллов – не может выбрать движения.</p>

Второй год обучения

Чувство музыкального ритма	
Начало года	Конец года
<p style="text-align: center;"><u>1. Прохлопать и протопать ритмический рисунок под музыку.</u></p> <p>3 балла – самостоятельно выполняет ритмический рисунок под музыку. 2 балла – выполняет ритмический рисунок под музыку с небольшими неточностями. 1 балл – выполняет ритмический рисунок под музыку с помощью педагога. 0 баллов – не может выполнить ритмический рисунок под музыку.</p> <p style="text-align: center;"><u>2. Выделить хлопками сильные доли в музыке.</u></p> <p>3 балла – самостоятельно выделяет сильные доли в музыке. 2 балла – выделяет сильные доли в музыке с небольшими неточностями. 1 балл – выделяет сильные доли в музыке с помощью педагога. 0 баллов – не может выделить сильные доли в музыке.</p> <p style="text-align: center;"><u>Выделить фразы и части музыкального материала.</u></p> <p>3 балла – самостоятельно выделяет фразы и части музыки. 2 балла – выделяет фразы и части музыки с небольшими неточностями. 1 балл – выделяет фразы и части музыки с помощью педагога. 0 баллов – не может выделить фразы и части музыки.</p>	<p style="text-align: center;"><u>1. Упражнение «Круг друзей».</u></p> <p>3 балла – самостоятельно выделяет сильные и слабые доли в музыке, может безошибочно начать движение на указанную долю музыкального такта. 2 балла – выделяет сильные и слабые доли в музыке с небольшими неточностями. 1 балл – выделяет сильные и слабые доли в музыке с помощью педагога. 0 баллов – не может выделить сильные и слабые доли в музыке.</p> <p style="text-align: center;"><u>2. Прохлопать ритмический рисунок под музыку.</u></p> <p>3 балла – самостоятельно выполняет ритмический рисунок под музыку. 2 балла – выполняет ритмический рисунок под музыку с небольшими неточностями. 1 балл – выполняет ритмический рисунок под музыку с помощью педагога. 0 баллов – не может выполнить ритмический рисунок под музыку.</p> <p style="text-align: center;"><u>3. Упражнение «Угадай».</u></p> <p>3 балла – самостоятельно различает музыкальные размеры – 2/4, 4/4, 3/4. 2 балла – различает музыкальные размеры – 2/4, 4/4, 3/4 с небольшими неточностями. 1 балл – различает музыкальные размеры – 2/4, 4/4, 3/4 при помощи педагога. 0 баллов – не различает музыкальные размеры.</p>
Эмоциональная отзывчивость	
<p style="text-align: center;"><u>1. Упражнение «Грустно - весело».</u></p> <p>3 балла – самостоятельно, выразительно передает заданные образы, характер музыки. 2 балла – не очень выразительно передает заданные образы, характер музыки. 1 балл – передает заданные образы, характер музыки. При помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданный образ, характер музыки.</p> <p style="text-align: center;"><u>2. Упражнение «На витрине магазина».</u></p> <p>3 балла – самостоятельно, выразительно передает заданные образы, характер</p>	<p style="text-align: center;"><u>1. Упражнение «Подснежник».</u></p> <p>3 балла – самостоятельно, выразительно передает заданные образы, характер музыки. 2 балла – не очень выразительно передает заданные образы, характер музыки. 1 балл – передает заданные образы, характер музыки. При помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданный образ, характер музыки.</p> <p style="text-align: center;"><u>2. Упражнение «О чем рассказывает музыка».</u></p> <p>3 балла – самостоятельно, выразительно передает заданные образы, передает</p>

<p>музыки. 2 балла – не очень выразительно передает заданные образы, характер музыки. 1 балл - передает заданные образы, характер музыки. При помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданный образ, характер музыки.</p>	<p>характер музыки при помощи движений и эмоций. 2 балла – не очень выразительно передает заданные образы, передает характер музыки при помощи движений и эмоций. 1 балл - передает заданные образы, характер музыки при помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданный образ, характер музыки.</p>
Танцевальное творчество	
<p><u>1. Повторить за педагогом танцевальную комбинацию.</u> 3 балла – правильно и «музыкально» исполняет танцевальную комбинацию. 2 балла – «музыкально» исполняет танцевальную комбинацию, допуская небольшие неточности. 1 балл – исполняет, танцевальную комбинацию при помощи педагога 0 баллов – не может выполнить танцевальную комбинацию.</p> <p><u>2. В зависимости от характера и вида музыкального материала выбрать танцевальные движения.</u> 3 балла – правильно выбирает движения. 2 балла – выбирает движения, допуская небольшие неточности. 1 балл – выбирает движения при помощи педагога. 0 баллов – не может выбрать движения.</p>	<p><u>1.Исполнить танцевальную композицию.</u> 3 балла – правильно и «музыкально» исполняет танцевальную композицию. 2 балла – «музыкально» исполняет танцевальную композицию, допуская небольшие неточности. 1 балл – исполняет, танцевальную композицию при помощи педагога 0 баллов – не может выполнить танцевальную композицию.</p> <p><u>2.Импровизация под музыку.</u> 3 балла – легко и свободно импровизирует под музыку. 2 балла – не уверенно импровизирует под музыку. 1 балл – с трудом импровизирует под музыку. 0 баллов – не может импровизировать</p>

Материально-техническое обеспечение программы:

Практические занятия проходят в спортивном зале, оснащённом спортивным инвентарем и оборудованием

Рекомендуемый перечень материалов и инструментов

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, фитбол мячи, кубики, кегли);
- Мультимедийное оборудование (экран, проектор, ноутбук);
- Магнитофон, музыкальные диски.

Литература

- 1.Великович Э.И. Здесь танцуют. Рассказы о танцах. Рис. А. Коковкина. Л.» Дет. лит., 1974.
- 2.Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Словарь пантомимических и танцевальных движений для детей 5-7 лет. Пособие для музыкальных руководителей ДОУ. –М.: Издательство гном и Д», 2004. -144 с.
- 3.Зарецкая Н.В., Роот З.Я. Танцы в детском саду. – М.: Айрис –пресс, 2003. -112 с.: ил.- (Внимание: дети!).
- 4.Колодницкий Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: Метод. пособие – М.: Дрофа, 2004.-96 с.: ил.
- 5.Суворова Т.Танцевальная ритмика.
- 6.Фирилёва Ж.Ё., Сайкина Е.Г.; «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно –методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство –пресс, 352 с., ил. 2003.
- 7.Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. Для воспитателей детского сада. _ М.: Просвещение, 2000.- 93 с.:ил.
- 8.Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника: пособие для педагогов дошкольных учреждений. _ М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.- 72 с.ил.