

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](mailto:ryabinka.detskiysad19@mail.ru)

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

*Возраст обучающихся 5- 7 лет*

**Срок реализации программы: 2 года**

Автор - составитель:

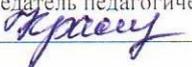
инструктор по физической культуре Пахомова Я.С.



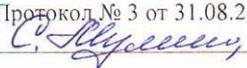
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 19 «Рябинка»**

658204, г. Рубцовск, ул. Комсомольская, 65  
тел.: (38557) 2-15-26  
E-mail: [ryabinka.detskiysad19@mail.ru](mailto: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



**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"> <li>– Формировать общую культуру личности ребенка;</li> <li>– Формировать правильную осанку и положение головы, положение рук на талии, позиции ног.</li> <li>– Обучить детей танцевальному шагу с носка.</li> <li>– Формировать интерес к занятиям.</li> <li>– Развитие воображения, фантазии.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– беседа</li> <li>– объяснение.</li> <li>– показ.</li> <li>– инструкция.</li> <li>– импровизация.</li> </ul>
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"> <li>– формировать правильное исполнение танцевального шага.</li> <li>– Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>– научить перестраиваться из одного рисунка в другой</li> <li>– разогреть мышцы.</li> <li>– Развивать первоначальные навыки координации движений.</li> <li>– научить передавать заданный образ.</li> <li>– Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>– Совершенствовать исполнение выученных движений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– инструкция.</li> <li>– пояснение, повтор за педагогом.</li> <li>– объяснение, показ, повтор за педагогом, самостоятельное исполнение.</li> <li>– объяснение, показ.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– объяснение.</li> <li>показ, объяснение</li> </ul>

		<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"> <li>– познакомить детей с темпами музыки (медленный, умеренный, быстрый)</li> <li>– познакомить детей с динамическими оттенками музыки (форте, пиано).</li> <li>– познакомить детей со штрихами музыки (стаккато, легато) отражение их движениями: хлопками, шагами, бегом, плавными и резкими движениями головы.</li> <li>– повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</li> </ul>	
	«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"> <li>– формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> <li>– Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>– научить перестраиваться из одного рисунка в другой</li> <li>– Разогреть мышцы.</li> <li>– Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> <li>– Обучить детей танцевальным движениям.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– инструкция.</li> <li>– пояснение, повтор за педагогом.</li> <li>– показ, объяснение, повтор за педагогом, самостоятельное исполнение.</li> <li>– показ, объяснение.</li> </ul>

		<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"> <li>– Развить чувство ритма.</li> <li>– Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>– Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> <li>– Развивать координацию движений.</li> <li>– Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>– Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> <li>– Развить умение детей перебивать с одного темпа музыки на другой.</li> <li>– Учить строить рисунки танца.</li> <li>– продолжать знакомить детей с динамическими оттенками музыки (форте, пиано).</li> <li>– Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.</li> <li>– формировать умение ориентироваться в пространстве</li> <li>– повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</li> <li>– формировать умение вытягивать, сокращать стопу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– объяснение.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– объяснение</li> </ul>
--	--	--	---	---

		<p>с карандашами» Игра «Скорый поезд» Игра «Музыкальные ворота» Партерная гимнастика («Карандаши», «бабочка», «Солнышко», «Буратино», «Складочка»)</p>		
	«Как у бабушки в деревне»	<p>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»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> <li>– Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>– научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</li> <li>– Разогреть мышцы.</li> <li>– Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> <li>– научить передавать заданный образ.</li> <li>– Развить чувство ритма.</li> <li>– Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>– Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> <li>– Развивать координацию движений.</li> <li>– Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>– Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> <li>– Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать заданный образ движениями.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– инструкция.</li> <li>– пояснение, повтор за педагогом.</li> <li>– показ, объяснение, повтор за педагогом, самостоятельное исполнение.</li> <li>– показ, объяснение.</li> <li>– объяснение, повтор за педагогом, самостоятельное исполнение.</li> <li>– Пояснение. показ.</li> </ul>

		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"> <li>– формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> <li>– Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>– Разогреть мышцы.</li> <li>– Учить правильной осанке при выполнении движений.</li> <li>– научить передавать заданный образ.</li> <li>– познакомить детей с особенностями русского танца.</li> <li>– Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>– Учить правильной осанке при выполнении движений.</li> <li>– Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>– Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> <li>– научить передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз.</li> <li>– научить строить и передвигаться по рисункам танца.</li> <li>– развить координацию.</li> <li>– укрепить мышцы спины, живота.</li> <li>– формировать правильную осанку.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– инструкция.</li> <li>– Пояснение, повтор за педагогом.</li> <li>– объяснение, показ.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– объяснение, показ.</li> </ul>

		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"> <li>– формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> <li>– Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>– Разогреть мышцы.</li> <li>– формировать правильную осанку при исполнении движений.</li> <li>– Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>– Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> <li>– развивать творческие способности детей.</li> <li>– Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>– Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> <li>– развивать воображение, фантазию.</li> <li>– развивать воображение, фантазию.</li> <li>– Формировать умение</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– инструкция.</li> <li>– объяснение, показ.</li> <li>– объяснение, показ.</li> <li>– импровизация.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– объяснение, показ.</li> </ul>

		<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>

		прыжок в повороте.) Поклон мальчиков, поклон девочек, приставной шаг, балансе, покачивание, поворот в паре, кружения. Вальс «Дружбы» Игра «Ромашки» Игра «Бабочки»	улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.	
Элементы эстрадного танца	«В хоровод собирается народ»	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, 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»	– инструкция. – показ. – инструкция. – объяснение – показ.

## 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"> <li>– Формировать общую культуру личности ребенка;</li> <li>– вспомнить, закрепить материал прошлого года.</li> <li>– Формировать интерес к занятиям.</li> <li>– закрепить материал прошлого года.</li> <li>– Развить музыкальный слух и чувства ритма.</li> <li>– научить импровизировать.</li> <li>– Развить умение детей пере страивать с одного темпа музыки на другой.</li> <li>– закрепить материал прошлого года.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– беседа.</li> <li>– импровизация.</li> <li>– инструкция.</li> <li>– инструкция.</li> <li>– инструкция.</li> <li>– импровизация.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– импровизация.</li> <li>– импровизация.</li> </ul>
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"> <li>– формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> <li>– Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>– научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</li> <li>– Разогреть мышцы.</li> <li>– Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> <li>– Научить правильно исполнять движения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– инструкция.</li> <li>– инструкция.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– показ.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– показ.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– инструкция.</li> <li>– показ.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– показ.</li> </ul>

		<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» Игра «Музыкальные змейки» Игра «Заколдованный лес» Игра «Веселые капельки»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>– Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> <li>– Обучить детей танцевальным</li> <li>– Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> <li>– научить ориентироваться в видах танцевальных мелодий (вальс, марш, полька.)</li> <li>– Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.</li> <li>– развить чувство ритма.</li> <li>– формировать правильную осанку.</li> <li>– повысить гибкость суставов, улучшить</li> <li>– развивать эластичность</li> <li>– укрепить здоровье детей.</li> <li>– формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> </ul>	
	«Веселые гномики»	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг на пятках, приставные шаги, галоп, подскоки. Перестроения – круг, диагонали,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>– научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– инструкция.</li> <li>– инструкция.</li> <li>– показ.</li> <li>– объяснение.</li> </ul>

		<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"> <li>– Разогреть мышцы.</li> <li>– Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> <li>– Научить правильно исполнять движения.</li> <li>– научить передавать заданный образ.</li> <li>– Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>– Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> <li>– Обучить детей танцевальным движениям.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– показ.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– показ.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– инструкция.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– импровизация.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– показ.</li> </ul>
	«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"> <li>– Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> <li>– Развить чувство ритма.</li> <li>- укрепить здоровье детей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– инструкция.</li> <li>– инструкция.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– показ.</li> <li>– объяснение.</li> </ul>

		<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"> <li>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> <li>- формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</li> <li>- Разогреть мышцы.</li> <li>- Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> <li>-Научить правильно исполнять движения.</li> <li>-научить передавать заданный образ.</li> <li>-Обучить детей танцевальным движениям русского танца.</li> <li>-Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> <li>-Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>-Формировать пластику, культуру движения, их выразительность</li> <li>-научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</li> <li>-развить умение «держат» круг и интервалы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– показ.</li> <li>– инструкция.</li> <li>– импровизация.</li> <li>– инструкция.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– показ.</li> </ul>
<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"> <li>– научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</li> <li>– Разогреть мышцы.</li> <li>– Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> <li>– Научить правильно исполнять</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– инструкция.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– показ.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– показ.</li> </ul>

		<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"> <li>– научить передавать заданный образ.</li> <li>– Обучить детей танцевальным движениям русского танца.</li> <li>– Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> <li>– Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>– Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> <li>– развить координацию движений.</li> <li>– развить артистичность.</li> <li>– укрепить здоровье детей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– показ.</li> <li>– инструкция.</li> <li>– инструкция.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– показ.</li> </ul>
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"> <li>– формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> <li>– Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>– научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</li> <li>– Разогреть мышцы.</li> <li>– Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> <li>– Научить правильно исполнять движения.</li> <li>– научить передавать заданный образ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– инструкция.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– показ.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– показ.</li> <li>– импровизация.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– объяснение,</li> <li>– показ.</li> </ul>

		<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"> <li>– Обучить детей танцевальным движениям русского танца.</li> <li>– Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> <li>– Обучить детей танцевальным движениям русского танца.</li> <li>– Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> <li>– закрепить пройденный материал.</li> <li>– развить музыкальность, чувство ритма.</li> <li>– научить ориентироваться в пространстве.</li> <li>– формировать правильную осанку.</li> <li>– укрепить здоровье детей</li> </ul>	
<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"> <li>– формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> <li>– Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>– научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</li> <li>– Разогреть мышцы.</li> <li>– Учить правильной осанке при</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– объяснение.</li> <li>– показ.</li> <li>– инструкция.</li> <li>– инструкция.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– показ.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– показ.</li> </ul>

		<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"> <li>– Научить правильно исполнять движения.</li> <li>– научить передавать заданный образ.</li> <li>– Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>– Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>– Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> <li>– Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>– Развитие воображения, фантазии, артистичности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– инструкция.</li> <li>– импровизация.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– показ.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– показ.</li> </ul>
	«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"> <li>– формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> <li>– Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>– научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</li> <li>– Разогреть мышцы.</li> <li>– Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> <li>– Научить правильно исполнять движения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– инструкция.</li> <li>– инструкция.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– показ.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– показ.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– инструкция.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– показ.</li> <li>– объяснение.</li> </ul>

		<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"> <li>– научить передавать заданный образ.</li> <li>– Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>– Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> <li>– Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>– Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> <li>– Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>– развить чувство взаимопомощи, бережное отношение друг к другу.</li> <li>– развить чувство ритма, музыкальность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– показ.</li> </ul>
<p>Элементы эстрадного танца</p>	<p>«Закружи нас карусель»</p>	<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"> <li>– формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> <li>– Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>– научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</li> <li>– Разогреть мышцы.</li> <li>– Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– инструкция.</li> <li>– инструкция.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– показ.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– импровизация.</li> <li>– инструкция.</li> <li>– показ.</li> <li>– объяснение.</li> <li>– объяснение.</li> </ul>

		<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"> <li>– Научить правильно исполнять движения.</li> <li>– научить передавать заданный образ.</li> <li>– Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>– Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> <li>– развить творческие способности ребенка.</li> <li>– развить моторику.</li> <li>– Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.</li> <li>– формировать правильную осанку.</li> <li>– повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– показ.</li> </ul>
--	--	--	---	--

### 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

<b>Чувство музыкального ритма</b>	
<b>Начало года</b>	<b>Конец года</b>
<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>
<b>Эмоциональная отзывчивость</b>	
<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.</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.</p> <p><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>
<b>Танцевальное творчество</b>	
<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.</p> <p><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

<b>Чувство музыкального ритма</b>	
<b>Начало года</b>	<b>Конец года</b>
<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>
<b>Эмоциональная отзывчивость</b>	
<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>
<b>Танцевальное творчество</b>	
<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.