

Принято на педагогическом совете
Протокол № 01
от «28» августа 2021 г.



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детским садом № 149
С.И. Бухарова
Приказ № 48 от 08.08.21 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа по хореографии**

для детей дошкольного возраста 4-8 лет

МБДОУ детский сад № 149

«Согласовано»

Начальник отдела
коррекционной работы
и дошкольных учреждений
управления образования
Администрации города Твери
Т.В. Серая

Тверь 2021г

1.Целевой раздел программы

1.1 Пояснительная записка.

Хореография - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям.

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного, физического и эстетического развития ребёнка, формируется его личность. Эстетическое воспитание личности происходит с первых шагов маленького человека, с первых его слов, поступков. Именно окружающая среда, откладывает в душе ребенка отпечаток на всю жизнь. Незаменимым средством формирования духовного мира детей является искусство: литература, музыка, народное творчество, живопись, хореография.

Хореография - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. 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.

Хореография – это начало, база, толчок для будущей физической формы ребенка, для будущего стиля и ритма его жизни. Это очень важно – как ребенок будет двигаться по жизни и на сколько будет здоров. Не стоит этим пренебрегать.

Хореография пробуждает у детей дошкольного возраста эмоционально-творческое начало. Способствует развитию у детей музыкального восприятия, образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры

движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ.

В хореографии сливаются воедино слуховое (ритмическое) и зрительное впечатления, естественными и выразительными движениями передаётся эмоциональное состояние человека. Движения под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом, в этом и поможет хореография.

1.2 Актуальность Программы

Актуальность Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по хореографии (далее Программы) состоит в том, что обучение танцу строится с учетом индивидуальных и психофизиологических особенностей каждого ребенка; танец рассматривается как способ развития основных познавательных процессов личности ребенка и его эмоционально-волевой сферы. Новизна Программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Ее отличительными особенностями являются: активное использование игровой деятельности и значительная часть практических занятий.

Обучение хореографии – это всегда диалог, даже когда ученик совсем еще маленький человечек, но все равно, от его настойчивости, целеустремленности в желании постигать тайны искусства танца зависит успех совместного труда.

Хореография – искусство синтетическое. Оно позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического и, в целом, психического развития детей.

Занятия хореографией призваны:

- укреплять здоровье детей;
- развивать силу, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений, умение преодолевать трудности, закалять волю;
- способствовать становлению чувства ритма, темпа, исполнительских навыков в танце и художественного вкуса;

- формировать красивые манеры, походку, осанку, выразительность телодвижений и поз;
- избавлять от стеснительности, зажатости, комплексов;
- учить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех.

Высокая пластичность нервной системы в данном возрасте способствует лучшему и быстрому освоению новых упражнений, даже сложных. Так как позвоночник гибок и податлив, мы особое внимание обращаем на движения, способствующие укреплению скелетной мускулатуры. Так же в этом возрасте наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим мы считаем важным профилактику плоскостопия. И именно хореография обладает большим арсеналом движений, укрепляющих и формирующих стопу, ее свод. Детям относительно легко даются ходьба, бег, прыжки, но они испытывают трудности при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц. И опять, именно в хореографии мы найдем большое количество упражнений для пальцев рук, которые являются одновременно мощным стимулирующим фактором развития и совершенствования речи. В процессе занятий основами хореографии показатели сохранения устойчивого равновесия у детей повышаются. Так же благодаря целенаправленным занятиям улучшается координация движений. Характер в этом возрасте только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью в достижении желаемого, способны ставить перед собой определенные цели.

1.3. Цель и задачи Программы

Основной целью Программы является приобщение детей к танцевальному искусству. Выявление, раскрытие и развитие художественных способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника.

развитие творческого потенциала ребенка.

Задачи Программы.

Образовательные задачи:

- ❖ Сформировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.
- ❖ Формировать правильную осанку.
- ❖ Научить владеть своим телом, походкой.
- ❖ Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

Воспитательные задачи.

- ❖ Воспитать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
- ❖ Развивать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.
- ❖ Приобщить ребенка к здоровому образу жизни, занятием хореографией.

Развивающие задачи.

- ❖ Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно – силовые и координационные способности.

Принципы:

- индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

Условия реализации программы.

Основной формой работы являются: групповые занятия

Деятельность по расписанию: старшая группа, подготовительная группа. 25 минут - 30 минут.

Программа рассчитана на 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Исходя из календарного года (с 1 сентября по 31 мая) количество часов, отведенных для занятий танцевального кружка 72 ч. Программа является вариативной, комплексной, т. е. при возникновении необходимости допускается корректировка содержания.

<i>Возраст</i>	<i>Продолжительность</i>	<i>Количество в неделю</i>	<i>Количество в год</i>
4-5 лет	25 мин.	2 ч.	72 ч.
5-8 лет	35 мин.	2 ч.	72 ч.

Этапы реализации:

1 этап: Начальное обучение новым музыкально-ритмическим движениям. Закрепление материала, освоение и отработка техники выполнения новых танцевальных движений.

1 этап: Начальное обучение новым музыкально-ритмическим движениям. Закрепление материала, освоение и отработка техники выполнения новых танцевальных движений.

Цель: создание общего представления о новом движении во взаимосвязи с музыкой. Выполнение движений в соответствии со средствами музыкальной выразительности.

2 этап: Эмоциональное и выразительное исполнение танцев, танцевальных миниатюр, самостоятельное создание групповых проектов. Творческая самореализация.

Цель: совершенствование и самостоятельное выполнение движений во взаимосвязи с музыкой.

Диагностика проводится 2 раза в год: вводная (сентябрь), итоговая (май).

1.4 Особенности развития детей дошкольного возраста

4-5 лет

На 4 -5 году формируется навык ритмичного движения в соответствии с характером музыки, дети учатся самостоятельно менять движения в соответствии с музыкой.

Совершенствуются танцевальные движения, умение двигаться в парах по кругу, в танцах и хороводах, ритмично хлопать в ладоши, выполнять простейшие перестроения, подскоки.

На 4 -5 году жизни дети чувствуют смену контрастных частей музыки. Могут выполнить и усвоить небольшие музыкальные задания. Но они еще плохо ориентируются в пространстве, поэтому педагог учит двигаться в соответствии с ярко – контрастным характером музыки, в различном темпе реагировать на начало и окончание звучания музыки, исполнять простейшие

движения, передавать несложные имитационные движения игровых образов (птички летают, лошадки скачут, зайчики прыгают и т.д.)

На 4 -5 году жизни ребенок физически крепнет, становится более подвижным. Успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация движений в ходьбе, беге, прыжках. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности: развивается способность анализировать, обобщать, делать простейшие умозаключения, улучшается произвольная память. Появляются элементы творчества во всех видах детской деятельности.

На 4 -5 году жизни у детей уже есть опыт слушания, они могут узнавать знакомые мелодии, определять характер музыки и некоторые средства музыкальной выразительности (динамика – громко, тихо; темп – быстрый, медленный). Движения становятся более ритмичными, четкими,

ноги на пятку и т.д.) и могут двигаться в соответствии с менее контрастным характером музыки.

5-8 лет

На 5–8 году жизни ребенок физически крепнет, становится более подвижным, успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация движений в ходьбе, беге, прыжках. По мнению ученых, этот возраст обладает особой благодатной восприимчивостью.

Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности: развивается способность анализировать, обобщать, делать простейшие умозаключения, улучшается произвольная память. Проявляются элементы творчества во всех видах деятельности, осмысленнее воспринимает музыку. У ребенка интенсивно формируется наглядно-образное мышление и воображение, развивается речь, психическая жизнь обогащается опытом, возникает способность воспринимать мир и действовать по представлению. От ребенка можно требовать выразительности, эмоциональности при исполнении танца.

Дети 5–8 лет способны осмыслить указания педагога и, опираясь на имеющийся опыт, без показа выполнить некоторые музыкально-ритмические задания. Они с большим увлечением соревнуются в нахождении новых сочетаний знакомых плясовых движений, конечно, эти попытки детей в придумывании своего танца еще не уверенные. Движения однообразны, чувствуется их некоторая скованность. Дети иногда очень нерешительно включаются в такие задания.

Но к концу года многие могут достаточно выразительно передать в танце характер, настроение, имеют большой

запас основных танцевальных движений, устойчивых музыкально-ритмических навыков.

1.5 Планируемые результаты освоения программы

Дети 4-5 лет к концу года умеют:

1. Владеть основами классического экзерсиса;
2. Ритмично двигаться в соответствии с различным характером, регистрами и динамикой музыки;
3. Выполнять танцевальные движения: различные виды бега, хороводный и дробный шаги, подскоки, притопы, пружинка с выставлением ноги на пятку, различные виды прыжков, движения с предметами;
4. Проявлять творческое отношение к танцу;
5. Уметь самостоятельно исполнить небольшие хореографические композиции.

Дети 5-8 лет к концу года умеют:

1. Различать танцевальные жанры
2. Уметь эмоционально откликаться на выраженные в произведениях чувства и настроения, передавая это в движениях;
3. Уметь выразительно и ритмично двигаться в соответствии разнообразным характером музыки, передавать несложный музыкальный рисунок;
4. Владеть навыками экзерсиса, вырабатывая положительное отношение к систематическому его выполнению;
5. Уметь выполнять танцевальные движения: хороводный, пружинящий шаг, различные виды танцевального бега, подскоки, шаг польки, переменный шаг русского танца, шаг с припаданием, элементы современного танца.
6. Исполнять танцы от начала до конца без показа педагогом.

II. Содержательный раздел Программы

2.1 Формы образовательной деятельности

Ритмика является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять

движения под музыку, соответственно ее характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Гимнастика служит основой для освоения ребенком различных видов движений. В раздел входят строевые, общеразвивающие, а также задания на

расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные.

Партерная гимнастика - это упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу

мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног,

развить гибкость, эластичность стоп.

Музыкально – ритмическая композиция направлена на формирование у

детей пластичности, гибкости и координации.

Темп-ритм. развитое чувство ритма – одно из важнейших условий успешных занятий хореографией. Это - одно из основополагающих проявлений музыкальности.

Ритм почти всегда отражает эмоциональное содержание музыки, ее образную сущность. Указывая на прямую связь ритма с чувством.

Для воспроизведения ритма используются самые простые приёмы:

хлопки, шлепки и притопы. Однако, столь простые, на первый взгляд, действия далеко не у всех получаются сразу и требуют внимания, сноровки, быстроты и точности реакции.

Умение ориентироваться в пространстве позволит детям познакомиться с элементарными перестроениями и построениями (такими как: круг, колонна, линия, диагональ, полукруг и др.), научит детей четко ориентироваться в танцевальном зале и находить свое место. В дальнейшем, повторяя и закрепляя этот раздел, дети научатся в хореографических этюдах сменять один рисунок на другой.

Музыкально – подвижные игры является видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, соревнования.

2.2 Учебно – тематический план

№	Название темы	4-5 лет	5-8 лет
		количество занятий	количество занятий
1	<i>Вводное занятие</i>	1	1
2	<i>Основы классического танца</i>	6	6
3	<i>Основы русского народного танца</i>	4	4
4	<i>Элементы современного танца</i>	2	4
5	<i>Музыкально- ритмические игры</i>	8	7
6	<i>Основы физической подготовки</i>	16	16
7	<i>Творческие задания</i>	12	9
8	<i>Репетиционно-постановочная</i>	14	16

	<i>работа</i>		
9	<i>Рисунок танца</i>	8	8
10	<i>Итоговое занятие</i>	1	1
Итого		72	72

Тематическое планирование для детей 4-5 лет

месяц	№ занятия	Тема	Содержание
Сентябрь	1	Вводное занятие	Инструктаж по ТБ и ПБ. Правила поведения в зале. Планируемые результаты.
	2	Музыкально – ритмические игры	Учить детей различать сильные и слабые доли такта, распознавать и передавать ритм.
	3	Упражнения на формирование правильной осанки.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направленный на улучшение осанки. Постановка корпуса
	4	Приседания и прыжки.	Разминка под музыку. Выполнения различных видов прыжков на месте, в диагонали.
	5	Комплекс растяжки.	Разминка под музыку. Упражнения направлены на растяжку мышц тела.
	6	Упражнения на развитие координации.	Развитие координации движений, внимания и мелкой моторики рук по средствам использования предмета
	7	Упражнения для вытянутости стоп.	Разминка под музыку. Работа со стопами. Танцевальный этюд в парах.
	8	Укрепления мышц брюшного пояса.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений на полу направленный на укрепления мышц брюшного пояса. («Лодочка», «корзиночка», «аленушка», круговые движения)
	1	Развитие гибкости тела.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направленный на развитие гибкости тела. Танцевальный этюд в парах.
	2	Этюды на образ.	Разминка под музыку. Работа над танцевальными этюдами-образами.

Октябрь	3	Развития выносливости.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений в движении направленные на выносливость. Музыкально-ритмические игры.
	4	Упражнения по диагонали.	Разминка под музыку. Уметь выполнять упражнения в по диагонали.(правая и левая) Танцевальный этюд.
	5	Развитие выворотности и развернутости суставов.	Разминка под музыку. Комплекс направлен на развитие выворотности и развернутости суставов(работа бедра, стоп, голеностопа)
	6	Упражнения на формирование правильной осанки.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направленный на улучшение осанки. Постановка корпуса. Танцевальная композиция.
	7	Приседания и прыжки.	Разминка под музыку. Выполнения различных видов прыжков на месте, в диагонали. Танцевальная композиция
	8	Комплекс растяжки.	Разминка под музыку. Упражнения направлены на растяжку мышц тела. Танцевальная композиция.
	1	Сценические виды бега в хореографии.	Разминка под музыку. Бег с вытянутой стопой, бег с высоко поднятыми коленями, бегунец, голоп. Музыкально-ритмические игры.
	2	Простые линии и их перестроения	Разминка под музыку. Построения и перестроение в линии различными видами шагов и бега. Танцевально игровая гимнастика.
	3	Рисунок танца	Формирование танцевальных знаний. Работа над четкостью исполнения танца. Танцевальный этюд.
	4	Упражнения по диагонали.	Разминка под музыку. Уметь выполнять упражнения в по диагонали.(правая и левая) Танцевальный этюд,
	5	Упражнения для вытянутости стоп.	Разминка под музыку. Работа со стопами. Танцевальная композиция.

Ноябрь	6	Упражнения на развитие координации.	Разминка. Комплекс упражнений способствующих развитию координации рук и ног.(по кругу, диагонали, с шагами и бегом)
	7	Комплекс растяжки.	Разминка под музыку. Упражнения направлены на растяжку мышц тела.
	8	Развитие танцевального шага.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направлен на развитие танцевального шага. Танцевальная композиция.
Декабрь	1	Этюды на образ.	Разминка под музыку. Работа над танцевальными этюдами-образами.
	2	Музыкально – ритмические игры	Учить детей различать сильные и слабые доли такта, распознавать и передавать ритм. Музыкально-ритмические игры.
	4	Упражнения на формирование правильной осанки.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направленный на улучшение осанки. Постановка корпуса
	5	Развитие гибкости тела.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направленный на развитие гибкости тела.
	6	Развития выносливости.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений в движении направленные на выносливость. Танцевальная композиция.
	6	Рисунок танца	Формирование танцевальных знаний. Работа над четкостью исполнения танца. Танцевальный этюд.
	7	Танцевальные этюды с предметом.	Разминка под музыку. Работа над танцевальными этюдами-образами с предметами.
	8	Простые линии и их перестроения	Разминка под музыку. Построения и перестроение в линии различными видами шагов и бега. Танцевально игровая гимнастика.
	1	Элементы народной хореографии	Ознакомить детей с особенностями народной хореографии. Русский народный танец. Перестроения. Элементы русского народного танца
	2	Музыкально – ритмические игры	Учить детей различать сильные и слабые доли такта, распознавать и передавать ритм.

Январь	3	Упражнения на формирование правильной осанки.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направленный на улучшение осанки. Постановка корпуса. Танцевально – игровая гимнастика.
	4	Развитие гибкости тела.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направленный на развитие гибкости тела.
	5	Виды шагов в хореографии.	Разминка под музыку. Шаг с вытянутой стопой, шаг с высоко поднятым коленом, шаг на полупальцах и пятка, шаг на внешнем и внутреннем своде стопы, приставной шаг.
	6	Сценические виды бега в хореографии.	Разминка под музыку. Бег с вытянутой стопой, бег с высоко поднятыми коленями, бегунец, голоп. Танцевальная композиция.
	7	Приседания и прыжки.	Разминка под музыку. Выполнения различных видов прыжков на месте, в диагонали. Танцевальная композиция.
	8	Упражнения по диагонали.	Разминка под музыку. Уметь выполнять упражнения в по диагонали.(правая и левая) Танцевальный этюд с предметом.
Февраль	1	Комплекс растяжки.	Разминка под музыку. Упражнения направлены на растяжку мышц тела. Музыкально-ритмические игры.
	2	Развитие танцевального шага.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направлен на развитие танцевального шага. Танцевальная композиция.
	3	Развитие выворотности и развернутости суставов.	Разминка под музыку. Комплекс направлен на развитие выворотности и развернутости суставов(работа бедра, стоп, голеностопа) Музыкально-ритмические игры.
	4	Упражнения на развитие координации.	Разминка.Комплекс упражнений способствующих развитию координации рук и ног.(по кругу, диагонали, с шагами и бегом)
	5	Упражнения для	Разминка под музыку. Работа со стопами.

		вытянутости стоп.	
	6	Укрепления мышц брюшного пояса.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений на полу направленный на укрепления мышц брюшного пояса. («Лодочка», «корзиночка», «аленушка», круговые движения)
	7	Музыкально – ритмические упражнения.	Понятия ритма, темпа. Музыкально – ритмические игры. Танцевальная композиция.
	8	Элементы народной хореографии	Ознакомить детей с особенностями народной хореографии. Русский народный танец. Перестроения. Элементы русского народного танца
Март	1	Упражнения на формирование правильной осанки.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направленный на улучшение осанки. Постановка корпуса
	2	Приседания и прыжки.	Разминка под музыку. Выполнения различных видов прыжков на месте, в диагонали.
	3	Комплекс растяжки.	Разминка под музыку. Упражнения направлены на растяжку мышц тела.
	4	Упражнения на развитие координации.	Развитие координации движений, внимания и мелкой моторики рук по средствам использования предмета
	5	Упражнения для вытянутости стоп.	Разминка под музыку. Работа со стопами. Танцевальный этюд в парах.
	6	Элементы народной хореографии	Ознакомить детей с особенностями народной хореографии. Русский народный танец. Перестроения. Элементы русского народного танца
	7	Виды шагов в хореографии.	Разминка под музыку. Шаг с вытянутой стопой, шаг с высоко поднятом коленом, шаг на полупальцах и пятка, шаг на внешнем и внутреннем своде стопы, приставной шаг.
	8	Сценические виды бега в хореографии.	Разминка под музыку. Бег с вытянутой стопой, бег с высоко поднятыми коленями, бегунец, голоп. Танцевальная композиция.
	1	Упражнения на развитие координации.	Разминка. Комплекс упражнений способствующих развитию координации рук

Апрель			и ног.(по кругу, диагонали, с шагами и бегом)
	2	Рисунок танца	Формирование танцевальных знаний. Работа над четкостью исполнения танца. Танцевальный этюд.
	3	Танцевальные этюды с предметом.	Разминка под музыку. Работа над танцевальными этюдами-образами с предметами.
	4	Элементы народной хореографии	Ознакомить детей с особенностями народной хореографии. Русский народный танец. Перестроения. Элементы русского народного танца
	5	Комплекс растяжки.	Разминка под музыку. Упражнения направлены на растяжку мышц тела.
	6	Развитие танцевального шага.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направлен на развитие танцевального шага. Танцевальная композиция.
	7	Комплекс растяжки.	Разминка под музыку. Упражнения направлены на растяжку мышц тела.
	8	Упражнения по диагонали.	Разминка под музыку. Уметь выполнять упражнения в по диагонали.(правая и левая)
Май	1	Развитие танцевального шага.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направлен на развитие танцевального шага. Танцевальная композиция.
	2	Развитие выворотности и развернутости суставов.	Разминка под музыку. Комплекс направлен на развитие выворотности и развернутости суставов(работа бедра, стоп, голеностопа) Музыкально-ритмические игры.
	3	Упражнения на развитие координации.	Разминка.Комплекс упражнений способствующих развитию координации рук и ног.(по кругу, диагонали, с шагами и бегом)
	4	Упражнения для вытянутости стоп.	Разминка под музыку. Работа со стопами. Танцевальная композиция.
	5	Укрепления мышц брюшного пояса.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений на полу направленный на укрепления мышц брюшного пояса. («Лодочка», «корзиночка»,

			«аленушка», круговые движения)
	6	Музыкально – ритмические упражнения.	Понятия ритма, темпа. Музыкально – ритмические игры. Танцевальная композиция.
	7	Элементы народной хореографии	Ознакомить детей с особенностями народной хореографии. Русский народный танец. Перестроения. Элементы русского народного танца
	8	Итоговое занятие	Закрепление выученного материала. Отработка движений и перестроений.

Тематическое планирование для детей 5-8 лет

месяц	№ занятия	Тема	Содержание
Сентябрь	1	Вводное занятие	Инструктаж по ТБ и ПБ. Правила поведения в зале. Планируемые результаты.
	2	Комплекс растяжки.	Разминка под музыку. Упражнения направлены на растяжку мышц тела. Танцевальная композиция.
	3	Упражнения на формирование правильной осанки.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направленный на улучшение осанки. Постановка корпуса
	4	Рисунок танца	Формирование танцевальных знаний. Работа над четкостью исполнения танца. Танцевальный этюд.
	5	Комплекс растяжки.	Разминка под музыку. Упражнения направлены на растяжку мышц тела.
	6	Упражнения на развитие координации.	Развитие координации движений, внимания и мелкой моторики рук по средствам использования предмета
	7	Упражнения для вытанутости стоп.	Разминка под музыку. Работа со стопами. Танцевальный этюд в парах.
	8	Укрепления мышц брюшного пояса.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений на полу направленный на укрепления мышц брюшного пояса. («Лодочка», «корзиночка», «аленушка», круговые движения)

	1	Развитие гибкости тела.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направленный на развитие гибкости тела. Танцевальный этюд в парах.
Октябрь	2	Музыкально – ритмические упражнения	Учить детей различать сильные и слабые доли такта, распознавать и передавать ритм.
	3	Развития выносливости.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений в движении направленные на выносливость. Музыкально-ритмические игры.
	4	Упражнения по диагонали.	Разминка под музыку. Уметь выполнять упражнения в по диагонали.(правая и левая) Танцевальный этюд.
	5	Развитие выворотности и развернутости суставов.	Разминка под музыку. Комплекс направлен на развитие выворотности и развернутости суставов(работа бедра, стоп, голеностопа)
	6	Упражнения на формирование правильной осанки.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направленный на улучшение осанки. Постановка корпуса. Танцевальная композиция.
	7	Приседания и прыжки.	Разминка под музыку. Выполнения различных видов прыжков на месте, в диагонали. Танцевальная композиция
	8	Комплекс растяжки.	Разминка под музыку. Упражнения направлены на растяжку мышц тела. Танцевальная композиция.
	1	Сценические виды бега в хореографии.	Разминка под музыку. Бег с вытянутой стопой, бег с высоко поднятыми коленями, бегунец, голоп. Музыкально-ритмические игры.
	2	Простые линии и их перестроения	Разминка под музыку. Построения и перестроение в линии различными видами шагов и бега. Танцевально игровая гимнастика.
	3	Виды шагов в хореографии.	Разминка под музыку. Шаг с вытянутой стопой, шаг с высоко поднятом коленом, шаг на полупальцах и пятка, шаг на внешнем и

Ноябрь			внутреннем своде стопы, приставной шаг.
	4	Упражнения по диагонали.	Разминка под музыку. Уметь выполнять упражнения в по диагонали.(правая и левая) Танцевальный этюд,
	5	Упражнения для вытянутости стоп.	Разминка под музыку. Работа со стопами. Танцевальная композиция.
	6	Упражнения на развитие координации.	Разминка. Комплекс упражнений способствующих развитию координации рук и ног.(по кругу, диагонали, с шагами и бегом)
	7	Комплекс растяжки.	Разминка под музыку. Упражнения направлены на растяжку мышц тела.
	8	Развитие танцевального шага.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направлен на развитие танцевального шага. Танцевальная композиция.
Декабрь	1	Этюды на образ.	Разминка под музыку. Работа над танцевальными этюдами-образами.
	2	Музыкально – ритмические игры	Учить детей различать сильные и слабые доли такта, распознавать и передавать ритм. Музыкально-ритмические игры.
	4	Упражнения на формирование правильной осанки.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направленный на улучшение осанки. Постановка корпуса
	5	Развитие гибкости тела.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направленный на развитие гибкости тела.
	6	Развития выносливости.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений в движении направленные на выносливость. Танцевальная композиция.
	6	Рисунок танца	Формирование танцевальных знаний. Работа над четкостью исполнения танца. Танцевальный этюд.
	7	Танцевальные этюды с предметом.	Разминка под музыку. Работа над танцевальными этюдами-образами с предметами.
	8	Простые линии и их перестроения	Разминка под музыку. Построения и перестроение в линии различными видами шагов и бега.

			Танцевально игровая гимнастика.
Январь	1	Элементы народной хореографии	Ознакомить детей с особенностями народной хореографии. Русский народный танец. Перестроения. Элементы русского народного танца
	2	Музыкально – ритмические игры	Учить детей различать сильные и слабые доли такта, распознавать и передавать ритм.
	3	Упражнения на формирование правильной осанки.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направленный на улучшение осанки. Постановка корпуса. Танцевально – игровая гимнастика.
	4	Развитие гибкости тела.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направленный на развитие гибкости тела.
	5	Виды шагов в хореографии.	Разминка под музыку. Шаг с вытянутой стопой, шаг с высоко поднятым коленом, шаг на полупальцах и пятка, шаг на внешнем и внутреннем своде стопы, приставной шаг.
	6	Сценические виды бега в хореографии.	Разминка под музыку. Бег с вытянутой стопой, бег с высоко поднятыми коленями, бегунец, голоп. Танцевальная композиция.
	7	Приседания и прыжки.	Разминка под музыку. Выполнения различных видов прыжков на месте, в диагонали. Танцевальная композиция.
	8	Упражнения по диагонали.	Разминка под музыку. Уметь выполнять упражнения в по диагонали.(правая и левая) Танцевальный этюд с предметом.
Февраль	1	Комплекс растяжки.	Разминка под музыку. Упражнения направлены на растяжку мышц тела. Музыкально-ритмические игры.
	2	Развитие танцевального шага.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направлен на развитие танцевального шага. Танцевальная композиция.
	3	Развитие выворотности и развернутости суставов.	Разминка под музыку. Комплекс направлен на развитие выворотности и развернутости суставов(работа бедра, стоп, голеностопа) Музыкально-ритмические игры.

	4	Упражнения на развитие координации.	Разминка. Комплекс упражнений способствующих развитию координации рук и ног. (по кругу, диагонали, с шагами и бегом)
	5	Упражнения для вытянутости стоп.	Разминка под музыку. Работа со стопами.
	6	Укрепления мышц брюшного пояса.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений на полу направленный на укрепления мышц брюшного пояса. («Лодочка», «корзиночка», «аленушка», круговые движения)
	7	Музыкально – ритмические упражнения.	Понятия ритма, темпа. Музыкально – ритмические игры. Танцевальная композиция.
	8	Элементы народной хореографии	Ознакомить детей с особенностями народной хореографии. Русский народный танец. Перестроения. Элементы русского народного танца
Март	1	Упражнения на формирование правильной осанки.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направленный на улучшение осанки. Постановка корпуса
	2	Приседания и прыжки.	Разминка под музыку. Выполнения различных видов прыжков на месте, в диагонали.
	3	Комплекс растяжки.	Разминка под музыку. Упражнения направлены на растяжку мышц тела.
	4	Упражнения на развитие координации.	Развитие координации движений, внимания и мелкой моторики рук по средствам использования предмета
	5	Упражнения для вытянутости стоп.	Разминка под музыку. Работа со стопами. Танцевальный этюд в парах.
	6	Элементы народной хореографии	Ознакомить детей с особенностями народной хореографии. Русский народный танец. Перестроения. Элементы русского народного танца
	7	Виды шагов в хореографии.	Разминка под музыку. Шаг с вытянутой стопой, шаг с высоко поднятым коленом, шаг на полупальцах и пятка, шаг на внешнем и внутреннем своде стопы, приставной шаг.

	8	Сценические виды бега в хореографии.	Разминка под музыку. Бег с вытянутой стопой, бег с высоко поднятыми коленями, бегунец, голоп. Танцевальная композиция.
Апрель	1	Упражнения на развитие координации.	Разминка. Комплекс упражнений способствующих развитию координации рук и ног.(по кругу, диагонали, с шагами и бегом)
	2	Рисунок танца	Формирование танцевальных знаний. Работа над четкостью исполнения танца. Танцевальный этюд.
	3	Танцевальные этюды с предметом.	Разминка под музыку. Работа над танцевальными этюдами-образами с предметами.
	4	Элементы народной хореографии	Ознакомить детей с особенностями народной хореографии. Русский народный танец. Перестроения. Элементы русского народного танца
	5	Комплекс растяжки.	Разминка под музыку. Упражнения направлены на растяжку мышц тела.
	6	Развитие танцевального шага.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направлен на развитие танцевального шага. Танцевальная композиция.
	7	Комплекс растяжки.	Разминка под музыку. Упражнения направлены на растяжку мышц тела.
	8	Упражнения по диагонали.	Разминка под музыку. Уметь выполнять упражнения в по диагонали.(правая и левая)
	1	Развитие танцевального шага.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направлен на развитие танцевального шага. Танцевальная композиция.
	2	Развитие выворотности и развернутости суставов.	Разминка под музыку. Комплекс направлен на развитие выворотности и развернутости суставов(работа бедра, стоп, голеностопа) Музыкально-ритмические игры.
	3	Упражнения на развитие координации.	Разминка. Комплекс упражнений способствующих развитию координации рук и ног.(по кругу, диагонали, с шагами и бегом)

Май	4	Упражнения для вытянутости стоп.	Разминка под музыку. Работа со стопами. Танцевальная композиция.
	5	Укрепления мышц брюшного пояса.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений на полу направленный на укрепления мышц брюшного пояса. («Лодочка», «корзиночка», «аленушка», круговые движения)
	6	Музыкально – ритмические упражнения.	Понятия ритма, темпа. Музыкально – ритмические игры. Танцевальная композиция.
	7	Элементы народной хореографии	Ознакомить детей с особенностями народной хореографии. Русский народный танец, Перестроения. Элементы русского народного танца
	8	Итоговое занятие	Закрепление выученного материала. Отработка движений и перестроений.

3.2 Список используемой литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999 –272с.
2. Конорова Е. В. :Методическое пособие по ритмике. // М. «Музыка», 1972
3. Леонов Б. Музыкальное ритмическое движение. – Минск, 1971
4. Ритмика и танец. Программа. – М., 1980
5. Шушкина З. Ритмика. – М.: Музыка, 1976
6. «Эстетическое воспитание в детском саду» под ред. Н.А. Ветлугиной, М., 1989
7. Интернет - ресурс