

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад  
«Солнышко», с. Ивановка Оренбургская область

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
Д/с «Солнышко» с. Ивановка  
\_\_\_\_\_/Г.И. Кожина/  
«01» Октября 2024 г.

**Рабочая программа по платной  
образовательной услуге «Танцевально-  
игровая гимнастика «Импульс»  
на 2024-2025 учебный год**

## Содержание

### **1.Целевой раздел Программы**

- 1.1. Нормативные документы ..... стр.3**
  - 1.2. Пояснительная записка. Актуальность.....стр.4**
  - 1.3. Цели и задачи Программы.....стр.5**
  - 1.4. Планируемые результаты освоения Программы..... стр.6-8**
- 2 . Возрастные особенности детей 4-7 лет..... стр. 8-11**

### **3.Содержательный раздел Программы**

- 3.1. Формы, способы, методы и средства реализации Программы ....стр.12-13**
  - 3.2. Учебный план..... стр.14**
  - 3.3. Тематическое планирование..... стр.15-16**
  - 3.4. Календарное планирование..... .стр.17-20**
- 4. Список использованной литературы..... стр.21**

## Пояснительная записка

### 1.1. Нормативные документы

Рабочая программа по художественно-эстетическому воспитанию дошкольников разработана на основе Программы «Са-фи-дансе» под редакцией Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. .

Разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ Детского сада «Солнышко», с. Ивановка:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. №1155).
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – программам дошкольного образования приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. №1014).
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. № 26).
5. Лицензия № 1570 от 19.12.2014 г
6. Устава МБДОУ «Солнышко»
7. Положение о платных образовательных услугах МБДОУ Детский сад «Солнышко», с. Ивановка.

## 1.2. Актуальность.

Данная учебная программа по хореографии основана на методических разработках и авторской программе по хореографии, игропластике, разработанной И.Е.Фирилёвой «Са-фи-дансе», с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

**Актуальность** данной программы определяется социальным заказом современного общества на личность, обладающую определенным уровнем художественно-эстетического воспитания, а также потребностью в разработке методических рекомендаций по преподаванию хореографии детям дошкольного возраста.

Дошкольный период общепризнан как начальный этап развития внутреннего мира ребенка, его духовности, формирования общечеловеческих ценностей. Этот возраст является временем интенсивного развития и всесторонней любознательности. Изучение детьми хореографии, вводит их в мир волнующих перевоплощений, радостных переживаний, открывает путь эстетического восприятия и освоения жизни в рамках, доступных его возрасту.

Занятия хореографией способны оказать разностороннее комплексное влияние на развитие ребёнка и формирование его как эстетически и духовно развитой личности. Оказывая активное влияние на развитие эмоционально-образной сферы мышления, постоянно побуждая к творчеству, давая примеры нравственного поведения, тренируя волю и тело, хореография может дать детям то, чего не хватает в современном процессе обучения и воспитании детей - попытаться уравновесить, гармонизировать, интеллектуальное развитие ребёнка с физическим, нравственным, духовным и эмоциональным.

### 1.3. Цели. Задачи

**Цель** – данной программы – физическое развитие, развитие эмоциональной сферы, эстетических и нравственных понятий через приобщение детей к искусству хореографии.

Поставленная цель достигается с помощью решения следующих **задач**:

#### 1. Развивающие задачи:

- укреплять опорно – мышечный аппарат, формировать правильную осанку;
- развивать двигательную и музыкально – ритмическую координацию;
- развивать внимание, слуховую, зрительную, двигательную память;
- развивать эмоциональное восприятие, эмоциональную отзывчивость, фантазию.

#### 2. Обучающие задачи:

- осваивать простейшие танцевальные движения;
- осваивать комбинации, перестроения, хореографические композиции на базе выученных движений;
- приобретать навык эмоционального и образного исполнения хореографических композиций (танцев).

#### 3. Воспитательные задачи:

- формировать художественный вкус;
- воспитывать понятие эстетики отношений в паре (мальчик - девочка);
- воспитывать трудолюбие, упорство, настойчивость, умение добиваться поставленной цели;
- формировать интерес к хореографическому искусству;
- воспитывать патриотические чувства, знакомить с элементами различных национальных культур.

В основу данной программы положен богатейший опыт великих мастеров танца, теоретиков, педагогов – практиков – А.Я.Ваганова, Т.А.Устиновой, Т.С.Ткаченко и др.

Программа рассчитана на три года обучения и рекомендуется для занятий детей с 3 до 7 лет. Занятия проводятся в средней, старшей и подготовительной группе 2 раза в неделю. Длительность занятий: средняя группа – 25 мин., старшая группа – 30 мин., подготовительная группа – 35 мин. Диагностика проводится 2 раза в год: вводная (сентябрь), итоговая (май).

## 1.4. Планируемые результаты освоения программы.

Эффект воздействия на детей «Са-фи-дансе» на разных этапах работы с ними идёт по возрастающей линии в направлении всё большего раскрепощения тела и духа ребёнка, поскольку способствует развитию творческого потенциала личности. Это направление находит выход сначала в подражающей деятельности детей, затем в создании ими собственных ритмичных композиций. На основе глубоких физиологических изменений в организме ребёнка происходит перестройка его эмоционального фона, ребёнок приобретает жизнерадостную самоутверждающую уверенность в себе, что становится прекрасным фоном для развития его интеллектуальной сферы.

В результате изучения курса дошкольник:

### ***Знает:***

- ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, топающим шагом, с высоким подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме;
- бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ («бабочки», «птички», «ручейки» и т.д.), широкий («волк»), острый («бежим по горячему песку»);
- прыжковые движения – на двух ногах на месте, прямой галоп, легкие поскоки.
- плясовые движения – элементы народных плясок (поочередное выставление ноги на пятку, притопывание одной ногой «выбрасывание» ног, полуприседания «пружинка» и т.д.).

### ***Умеет:***

- самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, в колонну, в несколько кругов
- передавать основные средства музыкальной выразительности: темп, динамику, ритм
- умеет выражать эмоции в мимике и движении (например, «девочка обиделась» «собачка радуется» и т.д.)

### ***Имеет понятие:***

- о правильной осанке, красивой походке;
- о развитии внимания, памяти.
- об умении исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях.
- о том как вести себя в группе: пропускать старших впереди себя, как пригласить девочку на танец и проводить ее на место (мальчикам).

***Имеет навыки:***

- интереса и любви к музыке и движениям под музыку в свободных играх
- быть ритмичным и выражать музыкальные впечатления в пластических движениях.
- коллективного творчества

А так же *избавляется* от излишней стеснительности, боязни общества, комплекса "взгляда со стороны", *приобретает* общительность, открытость.

**1.5. Система оценки результатов**

Диагностические мероприятия по отслеживанию результатов усвоения программы позволяют проанализировать успехи дошкольников на каждом этапе обучения. Предусматривается проведение стартового и итогового мониторинга обучаемости воспитанников. Педагогический анализ освоения программы проводится 2 раза в год методом наблюдения за детьми, в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе репертуара из «Ритмической мозаики»).

Для контроля знаний воспитуемых и проверки результативности обучения предусмотрены следующие мероприятия: проведение открытых компонентов непосредственно образовательной деятельности для родителей; проведение праздников

**Уровни освоения программы.**

- ***Начальный уровень.***
- Обучающийся выполняет простейшие практические задания (круг, шеренга, колона, ход в паре, «образные» шаги). Не может применить полученные знания и выполняет практические задания только после показа и оказания помощи. Не может обобщить полученные знания. Темы для практических работ определяются коллективно или педагогом.
- ***Средний уровень.***
- Обучающийся запоминает теорию, использует терминологию («по одному», «пара», «интервал», «образные» шаги, «мелодия», «движение», «танец»), демонстрирует осознанность теоретических знаний при выполнении практических работ. Применяет новые знания только в стандартной ситуации, определённым способом. Творческие задания выполняет с помощью педагога, допускает ошибки. Самостоятельно выбирает темы, выполняет задания оперативно, но еще не может определить недостатки в собственных практических работах и в работах других детей.
- ***Достаточный уровень.***
- Обучающийся знает теорию, но допускает 1-2 ошибки с пройденного материала и успешно использует её в практических заданиях. Самостоятельно выполняет творческие работы и частично исправляет

ошибки в заданиях других учащихся. Умело выполняет практическую часть урока.

- **Высокий уровень.**
- Обучающийся четко и логично излагает теоретический материал, свободно ориентируется в понятиях. Умело применяет теорию на практике. Определяет самостоятельно недостатки в практических работах. Легко и самостоятельно выполняет творческие задания.

## **2. Возрастные особенности развития дошкольников 5-7 лет.**

Подготовительная к школе группа Возраст 6-7 лет имеет особое значение для психического развития детей, в этот год дети из дошкольников превращаются в будущих учеников. Важным становится формирование готовности к переходу на следующую ступень образования - обучению в начальной школе. Помимо морфофизиологической и предметной готовности в различных образовательных областях важно формирование психологической готовности к обучению детей в школе. Все эти виды готовности к обучению в школе играют важную роль в формировании предпосылок успешности обучения и адаптации к школе. Готовность к обучению в школе является сложной системной характеристикой психического развития детей дошкольного возраста. В сюжетно-ролевой игре продолжают развиваться и усложняться игровые действия и разнообразные сюжеты. Дети могут неоднократно менять роли и перепрыгивать из одной роли в другую и обратно, если этого требует сюжет. Отслеживают и комментируют выполнение роли другим участниками, перестраивают выполнение роли по ходу игры. Активно развиваются игры с правилами (досуговые, дидактические, народные, подвижные) и режиссерские игры. В играх с правилами происходит развитие произвольности психических процессов и поведения ребенка. В режиссерской игре ребенок выступает координатором всего действия, становится поочередно на позиции всех участников (игрушек) и регулирует их отношения. Во всех видах игр происходит преодоление эгоцентрической позиции и формируется децентрализация - эмоциональная, личностная, интеллектуальная. В игре формируются предпосылки будущей учебной деятельности. В изобразительной деятельности происходит усложнение рисунков, возрастает степень их детализации, появляются любимые типы изображений, стереотипные изображения, например определенный способ изображения человека, образы принцесс, воинов, машин и др. В аппликации происходит обогащение изображений, дети осваивают многослойное и

силуэтное вырезывание. В конструктивной деятельности тоже происходит усложнение построек. Дети могут строить по схеме на основе зрительной ориентировки, а также по замыслу, по заданным условиям. Старшие дошкольники используют фотографии, рисунки для создания своих построек. Доступно предварительное планирование постройки и отбор необходимых для этого деталей и материалов. В общении со сверстниками важным является удовлетворение различных потребностей, так, помимо сотрудничества и признания, у многих детей на первый план выходит потребность во взаимопонимании и сопереживании. Старший дошкольный возраст связан с появлением избирательных привязанностей, дружбы, более устойчивых и глубоких отношений между детьми. Дети продолжают влюбляться, планировать на ком 7 женятся и за кого выйдут замуж, но эти планы с приобретением некоторого элемента постоянства в своих привязанностях, как правило, сохраняют ситуативный характер. Продолжает развиваться образ сверстника. В старшем дошкольном возрасте дети уже способны оценить достоинства другого ребенка и соответственно отнестись к нему; ровесник становится объектом внимания ребенка как таковой, как определенная индивидуальность. У детей расширяются представления об умениях и знаниях ровесника, появляется интерес к таким сторонам его личности, которые прежде просто не замечались. Все это способствует выделению устойчивых характеристик сверстника, преодолению ситуативности представлений о нем, формированию более целостного его образа. В общении со взрослыми появляется интерес к личности конкретного человека. Взрослый в глазах ребенка становится независим от тех функций, которые он осуществляет по отношению к ребенку. Детей интересует личная жизнь конкретных взрослых людей, например, какая косметика есть дома у воспитателя, есть ли дети у пришедшей женщины, умеет ли она водить машину и т.д. Такие способности способствуют созданию образа конкретного взрослого человека. Все больше проявляется сосредоточенность на мире людей, а не предметов. Для детей старшего дошкольного возраста становится важным не просто внимание взрослого и получение похвалы, а стремление к взаимопониманию и сопереживанию с ним. Ребенку необходимо знать, а как нужно правильно, внести поправки в свою работу, изменить свое мнение, чтобы его взгляды совпадали с взглядами и мнением взрослого. Эти изменения в отношениях со взрослым позволяет ребенку узнать о нем как об учителе и получить представление о себе как об ученике. По данным психологических исследований наличие вне ситуативноличностной формы общения со взрослыми повышает организованность и целенаправленность поведения и увеличивает

эффективность усвоения сведений. Эмоциональное развитие характеризуется развитием социальных эмоций и качественной перестройкой аффективной сфер. Эмоции приобретают прогнозирующий, предвосхищающий характер. Развитие сопереживания и понимания чувств и состояний другого человека дошкольником становится важным регулятором его поведения. В сфере личностного развития важнейшими новообразованиями являются первичное соподчинение и иерархизация мотивов, формирование новых мотивов, в том числе мотива социального признания. Продолжает развиваться наглядно-образное мышление, ведущее в дошкольном возрасте, при этом дети могут решать более сложные задачи, ориентироваться по схеме, учитывать одновременно два, три признака. В старшем дошкольном возрасте развивается словесно-логическое мышление, дети совершают логические операции сериации, классификации. Дети усваивают обобщенные знания о связях и закономерностях явлений окружающей действительности, с использованием наглядных моделей. Усвоение сенсорных эталонов и перцептивных действий обследования продолжает развиваться в продуктивных видах деятельности. Продукты воображения становятся более оригинальными. Память становится в большей степени опосредствованной, для детей уже доступно использование знаков для запоминания. Развивается произвольность внимания, увеличивается его устойчивость, время сосредоточения, дети могут заниматься около 30 минут, играть около часа и больше. Развивается монологичная и контекстная речь, дети активно употребляют обобщающие слова, расширяется словарный запас. 8

Завершается дошкольный возраст кризисом 6-7 лет. Наиболее выразительные симптомы этого кризиса — потеря непосредственности, кривляние, манерничанье. Ребёнок утрачивает детские интересы, начинает скрывать свои чувства и переживания от окружающих в отличие от более ранних возрастов, когда чувства проявлялись непосредственно. Дети стремятся стать взрослыми, не быть как маленькие. Появляется непослушание, невыполнение родительских просьб, оспаривание высказываний родителей, стремление к социально значимой позиции школьника и к самостоятельности. Завершение дошкольного возраста связано с формированием предпосылок успешности школьного обучения (умения и желания учиться) и вхождения в школьную жизнь. Готовность к обучению в школе является сложной системной характеристикой психического развития детей дошкольного возраста. Важна сформированность всех составляющих готовности к обучению в школе: морфофизиологической, предметной готовности в различных образовательных областях, психологической готовности. Морфофизиологическая готовность предполагает достаточный

для школьных нагрузок уровень созревания и развития всех систем организма. Готовность в образовательных областях выражается в приобретении знаний, умений, навыков в каждой конкретной области. Психологическая готовность включает личностную готовность, умственную зрелость, произвольность регуляции поведения и деятельности. Личностная готовность состоит из мотивационной готовности, связанной с развитием социальных, учебных и познавательных мотивов; сформированности предпосылок внутренней позиции школьника; коммуникативной готовности, сформированности «Я- концепции» и самооценки; эмоциональной готовности. Умственная зрелость предполагает интеллектуальную готовность, развитие речи, внимания, памяти, восприятия, тонкой моторики, ориентировки в пространстве. Большое значение в успешной подготовке к школьному обучению имеет психологическая готовность социального окружения, прежде всего, родителей и педагогов к изменению социальной позиции ребёнка, перестройке взаимоотношений с ним, необходимости учитывать его индивидуальные особенности, способности, а также оказывать необходимую помощь и поддержку при возникновении трудностей.

### **3. Содержательный раздел Программы**

#### **3.1. Формы, способы, методы и средства реализации Программы**

Основной формой работы с детьми является *занятие*, продолжительность которого соответствует возрастным нормам детей.

Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально–групповая.

Также используются другие формы работы: выступление на праздничных мероприятиях сада, выступление на родительских собраниях, открытые занятия, участие в конкурсах.

Способы и методы: показ, объяснение.

#### **1. Вводное занятие.**

На данном занятии дети узнают, что такое танец. Узнают о том, как зародился танец, какие бывают танцы, в чем их отличие. Знакомятся с тем, что необходимо для занятий танцем (танцевальная форма, обувь). Чем дети будут заниматься на протяжении учебного года.

#### **2. Партерная гимнастика.**

Партерная гимнастика или партерный экзерсис. Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Упражнения на полу 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 развитии опорно-двигательного аппарата, развивают гибкость, эластичность стоп.

#### **3. Упражнения на ориентирование в пространстве.**

Данная тема 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.

#### **4. Упражнения для разминки.**

Данный раздел поможет детям подготовиться к началу занятия, разовьет у ребенка чувство ритма, умение двигаться под музыку. Послужит основой для освоения детьми различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по данной программе.

#### **5. Народный танец.**

В данном разделе дети будут знакомиться с элементами народного танца: позициями и положениями рук и ног, с различными танцевальными движениями, познакомятся с танцевальными перестроениями. Каждый учебный год внесет свои изменения в процесс освоения материала. С каждым годом он будет более насыщенный и сложный. После освоения комплекса различных движений дети будут знакомиться с танцевальными комбинациями, построенными на данных движениях. А из этих комбинаций в дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды.

#### **6. Классический танец.**

Классический танец – основа всей хореографии. Он поможет детям познать свое тело, научиться владеть руками и ногами, исполняя тот или иной танцевальный элемент. На занятиях классическим танцем, дети познакомятся с основными позициями рук и ног, различными классическими движениями. С каждым учебным годом к более простым танцевальным движениям будут добавляться более сложные, разучиваться танцевальные этюды.

#### **7. Бальный танец.**

В раздел «бальный танец» включены такие танцевальные элементы как: подскоки, шаг польки, элементы вальса, полонеза, менуэта, танго, рок-н-ролла. Дети научатся держать корпус и руки согласно тому времени, к которому относятся исполняемые танцевальные движения, постараются перенять манеру исполнения танцев того времени. Во время занятий бальным танцем большое внимание будет уделяться работе в паре, что имеет большое воспитательное значение.

Также как и после знакомства с предыдущими разделами детям предлагается изучить и исполнить этюды «Полька», «Вальс», «Танго», «Рок-н-ролл», «Полонез», «Менуэт».

### 3.2. Тематическое планирование

№ п/п	Тематическое планирование.
1.	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.
2.	<p><b><u>Классический танец:</u></b></p> <p><b>1. Движения рук:</b> - port de bras.</p> <p><b>3. Движения рук:</b> -demi-plie ; - battement tendu; - passé; - releve.</p> <p><b>4. Танцевальные комбинации.</b></p>
3.	<p><b><u>Народный танец:</u></b></p> <p><b>1. Положения и движения рук:</b> - переводы рук из одного положения в другое; - скользящий хлопок в ладоши, «тарелочки»; - скользящий хлопок по бедру по голени (мальчики); - взмахи платочком (девочки).</p> <p><b>2. Движения ног:</b> - поклон в русском характере; - кадильный шаг с каблука; - шаркающий шаг (каблуком, полупальцами по полу); - пружинящий шаг; - хороводный шаг; - хороводный шаг с остановкой ноги сзади; - хороводный шаг с выносом ноги вперед на носок; - переменный ход вперед, назад; - «ковырялочка» (с притопом, с приседанием, с открыванием рук); - ковырялочка с подскоком; - боковое «припадание» по 3 поз.; - «припадание» в повороте; - перескоки с ноги на ногу по 3 свободной позиции на месте и с продвижением в сторону; - поочередное выбрасывание ног перед собой или крест на крест на носок или ребро каблука (на месте или с отходом назад); - подготовка к «веревочке»; - «веревочка»; - прыжок с поджатыми;</p> <p><b>(девочки):</b> - вращение на полупальцах;</p> <p><b>(мальчики):</b> - присядка «мячик» (руки на поясе – кулачком, руки перед грудью «полочка»); - присядка по 6 поз. с выносом ноги вперед на всю стопу; - присядка по 1 свободной позиции с выносом ноги на носок или каблук; - скользящий хлопок по бедру, по голени;</p>

	<p>-одинарные удары по внешней и внутренней стороне голени с продвижением вперед и назад;</p> <p>- «гусиный шаг».</p> <p><b>3. Движения в паре:</b></p> <p>- соскок на две ноги лицом друг к другу;</p> <p>- пружинящий шаг под ручку ( в повороте).</p> <p><b>4. Упражнения на ориентировку в пространстве:</b></p> <p>- «воротца»;</p> <p>- «карусель».</p> <p><b>5. Танцевальные комбинации.</b></p>
<b>4.</b>	<p><b><u>Бальный танец:</u></b></p> <p><b>1. Положения и движения ног:</b></p> <p><b>Полька:</b></p> <p>- раг польки (по одному, по парам);</p> <p>- раг польки в сочетании с подскоками;</p> <p>- «пике» с одинарным и двойным ударом о пол (с продвижением назад);</p> <p>- прыжок из 6 во 2 позицию на одну ногу;</p> <p>- «подскоки» в повороте (по одному и по парам).</p> <p><b>Вальс:</b></p> <p>- раг вальса (по одному, по парам);</p> <p>- раг balance (на месте, с продвижением вперед, назад).</p> <p><b>Полонез:</b></p> <p>- раг полонеза;</p> <p>- раг полонеза в парах по кругу.</p> <p><b>Рок-н-ролл:</b></p> <p>- основное движение – «рок-н-ролла»;</p> <p>- открывание ноги с точкой вперед, в сторону, с продвижением вперед, назад, с поворотом;</p> <p>- пружинящий шаг с открыванием рук в стороны.</p> <p><b>2. Движения в паре:</b></p> <p>- легкий бег на полупальцах по парам лицом и спиной вперед с поворотом через середину;</p> <p>- легкий бег по парам на полупальцах по кругу (девочка исполняет поворот под руку на сильную долю такта).</p> <p><b>3. Танцевальные комбинации.</b></p>
<b>5.</b>	<b>Этюды:</b>
<b>6.</b>	<b>Подготовка к итоговому контрольному занятию.</b>
<b>7.</b>	<b>Итоговое контрольное занятие.</b>
<b>8.</b>	<b>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей дошкольного возраста.</b>
<b>ИТОГО: 72 часа.</b>	

## 3.3. Календарное планирование

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
О К Т Я Б Р Б	<p><b><u>Занятие 1</u></b></p> <p><i>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.</i></p> <p><b><u>Занятие 2</u></b></p> <p><i>Повторение ранее освоенных движений</i></p> <p>Классический танец (упражнения на ориентировку в пространстве, положения и движения рук)</p>	<p><b><u>Занятие 3</u></b></p> <p><i>Повторение ранее освоенных движений\</i></p> <p>Классический танец (положения и движения ног).</p> <p><b><u>Занятие 4</u></b></p> <p><u>Танец «Виноватая тучка»</u></p> <p><i>Движения рук:</i></p> <p>- port de bras.</p>	<p><b><u>Занятие 5</u></b></p> <p><u>Танец «Виноватая тучка»</u></p> <p><i>Движения ног:</i></p> <p>- releve.</p> <p><b><u>Занятие 6</u></b></p> <p><u>Танец «Виноватая тучка»</u></p> <p><i>Движения ног:</i></p> <p>- demi – plie.</p>	<p><b><u>Занятие 7</u></b></p> <p><u>Танец «Виноватая тучка»</u></p> <p><i>Движения ног:</i></p> <p>- battement tendu.</p> <p><b><u>Занятие 8</u></b></p> <p><u>Танец «Виноватая тучка»</u></p> <p><i>Движения ног:</i></p> <p>- demi – plie.</p>
Н О Я Б Р Б	<p><b><u>Занятие 9</u></b></p> <p><i>Повторение ранее освоенных движений</i></p> <p>Народный танец (положения и движения рук, положения рук в паре)</p> <p><b><u>Занятие 10</u></b></p> <p><i>Повторение ранее освоенных движений</i></p> <p>Народный танец (движения ног, упражнения на ориентировку в пространстве).</p>	<p><b><u>Занятие 11</u></b></p> <p><i>Повторение ранее освоенных движений</i></p> <p>Танец «Зимушка – зима»</p> <p>Народный танец (движения ног, упражнения на ориентировку в пространстве).</p> <p><b><u>Занятие 12</u></b></p> <p><i>Положения и движения рук:</i></p> <p>- переводы рук из одного положения в другое.</p> <p>Танец «Зимушка – зима»</p>	<p><b><u>Занятие 13</u></b></p> <p><i>Движения ног:</i></p> <p>- поклон в русском характере.</p> <p>Танец «Зимушка – зима»</p> <p><b><u>Занятие 14</u></b></p> <p><i>Движения ног:</i></p> <p>- хороводный шаг.</p> <p>Танец «Зимушка – зима»</p>	<p><b><u>Занятие 15</u></b></p> <p><i>Движения ног:</i></p> <p>- хороводный шаг с остановкой ноги сзади.</p> <p>Танец «Зимушка – зима»</p> <p><b><u>Занятие 16</u></b></p> <p><i>Движения ног:</i></p> <p>- хороводный шаг с выносом ноги на носок вперед.</p> <p>Танец «Зимушка – зима»</p>

<p>Д Е К А Б Р Ь</p>	<p><b><u>Занятие 17</u></b> <i>Движения ног:</i> - переменный ход вперед, назад. Танец «Зимушка – зима» Хоровод «Ёлочка»</p> <p><b><u>Занятие 18</u></b> <i>Положения и движения рук:</i> - скользящий хлопок в ладоши - «тарелочки»; <i>(девочки):</i> - взмахи платочком. Танец «Зимушка – зима» Хоровод «Ёлочка»</p>	<p><b><u>Занятие 19</u></b> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - «воротца»; - «карусель». Танец «Зимушка – зима» Хоровод «Ёлочка»</p> <p><b><u>Занятие 20</u></b> <i>Движения ног:</i> - боковое «припадание» по 3 позиции. Танец «Зимушка – зима» Хоровод «Ёлочка»</p>	<p><b><u>Занятие 21</u></b> <i>Движения ног:</i> - «припадание» в повороте. Танец «Зимушка – зима» Хоровод «Ёлочка»</p> <p><b><u>Занятие 22</u></b> <i>Положения и движения рук:</i> - скользящий хлопок по бедру, по голени. Хоровод «Ёлочка»</p>	<p><b><u>Занятие 23</u></b> <i>Танцевальная комбинация, основанная на движениях народного танца (хороводная).</i> Танец «Зимушка – зима» Хоровод «Ёлочка»</p> <p><b><u>Занятие 24</u></b> <i>Танцевальная комбинация, основанная на движениях народного танца (хороводная).</i> Танец «Зимушка – зима» Хоровод «Ёлочка»</p>
<p>Я Н В А Р Ь</p>	<p>П Р А З Д Н И К И</p>	<p><b><u>Занятие 25</u></b> <i>Движения ног:</i> - кадрильный шаг с каблука.  Русский хоровод</p> <p><b><u>Занятие 26</u></b> <i>Движения ног:</i> - шаркающий шаг (каблуком по полу). Русский хоровод</p>	<p><b><u>Занятие 27</u></b> <i>Движения ног:</i> - шаркающий шаг (полупальцами по полу).  Русский хоровод</p> <p><b><u>Занятие 28</u></b> <i>Движения ног:</i> - пружинящий шаг. Русский хоровод</p>	<p><b><u>Занятие 29</u></b> <i>Движения ног:</i> - «ковырялочка» (с притопом, с приседанием, с открыванием рук). Русский хоровод</p> <p><b><u>Занятие 30</u></b> <i>Движения ног:</i> - шаркающий шаг (каблуком по полу). Русский хоровод</p>

Ф Е В Р А Л Б	<p><b><u>Занятие 31</u></b> <i>Движения ног:</i> - поочередное выбрасывание ног перед собой или крест на крест на носок или ребро каблука на месте. Танец поварят</p> <p><b><u>Занятие 32</u></b> <i>Движения ног:</i> - поочередное выбрасывание ног перед собой или крест на крест на носок или ребро каблука с отходом назад. Танец поварят</p>	<p><b><u>Занятие 33</u></b> <i>Движения ног:</i> - подготовка к «веревочке». Танец поварят</p> <p><b><u>Занятие 34</u></b> <i>Движения ног:</i> - «веревочка». Танец поварят</p>	<p><b><u>Занятие 35</u></b> <i>Движения ног:</i> - прыжок с поджатыми; <u>(мальчики):</u> - присядка «мячик» (руки на поясе – кулачком). Танец поварят</p> <p><b><u>Занятие 36</u></b> <i>Движения ног:</i> <u>(мальчики):</u> - присядка «мячик» (руки перед грудью «полочка»); <i>Движения в паре:</i> - соскок на две ноги лицом друг другу. Танец поварят</p>	<p><b><u>Занятие 37</u></b> <i>Движения ног:</i> - пружинящий шаг под ручку по кругу; <u>(мальчики):</u> - присядка по 6 позиции с выносом ноги вперед на всю стопу. Танец поварят</p> <p><b><u>Занятие 38</u></b> <i>Движения ног:</i> - пружинящий шаг под ручку в повороте; <u>(мальчики):</u> - присядка по 1 свободной позиции с выносом ноги вперед на всю стопу или каблук. Танец поварят</p>
М А Р Т	<p><b><u>Занятие 39</u></b> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - «воротца». <i>Движения ног:</i> <u>(мальчики):</u> - одинарные удары ладонями по внутренней или внешней стороне голени с продвижением вперед и назад. Танец поварят</p> <p><b><u>Занятие 40</u></b> <i>Движения ног:</i> <u>(девочки):</u> - вращение на полупальцах; <u>(мальчики):</u> - «гусиный шаг». Танец поварят</p>	<p><b><u>Занятие 41</u></b> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - «карусель». <i>Танцевальная комбинация, основанная на основе движений народного танца (плясовая).</i></p> <p><b><u>Занятие 42</u></b> <i>Танцевальная комбинация, основанная на основе движений народного танца (плясовая).</i></p>	<p><b><u>Занятие 43</u></b> <i>«Русская плясовая».</i>  <i>Танцевальная комбинация, основанная на основе движений народного танца (плясовая).</i></p> <p><b><u>Занятие 44</u></b> <i>Повтор ранее освоенных движений.</i> Бальный танец (движения ног, положения рук в паре, движения в паре).</p>	<p><b><u>Занятие 45</u></b> <i>Движения ног:</i> <i>Полька:</i> - раг польки (по одному); - раг польки (по парам).</p> <p><b><u>Занятие 46</u></b> <i>Движения ног:</i> <i>Полька:</i> - «подскоки» (по одному, по парам); - «подскоки» в повороте.</p>

А П Р Е Л Ь	<p><b><u>Занятие 47</u></b> <i>Движения ног:</i> <b>Полька:</b> - шаг польки в сочетании с «подскоками». «Весёлая полька»</p> <p><b><u>Занятие 48</u></b> <i>Движения ног:</i> <b>Полька:</b> - «пике» с одинарным и двойным ударом о пол (с продвижением назад). «Весёлая полька»</p>	<p><b><u>Занятие 49</u></b> <i>Движения ног:</i> <b>Полька:</b> - прыжок из 6 позиции во 2 позицию на одну ногу. «Весёлая полька»</p> <p><b><u>Занятие 50</u></b> <i>Танцевальная комбинация, основанная на движениях бального танца</i> «Весёлая полька»</p>	<p><b><u>Занятие 51</u></b> <i>Танцевальная комбинация, основанная на движениях бального танца.</i> «Весёлая полька»</p> <p><b><u>Занятие 52</u></b> <i>Движения ног:</i> <b>Вальс:</b> - шаг вальса (по одному, по парам). Дошкольный вальс</p>	<p><b><u>Занятие 53</u></b> <i>Движения ног:</i> <b>Вальс:</b> - шаг вальса (на месте, с продвижением вперед, назад). Дошкольный вальс</p> <p><b><u>Занятие 54</u></b> <i>Движения в паре:</i> - легкий бег на полупальцах по парам, лицом и спиной вперед (с поворотом через середину); - легкий бег по парам на полупальцах по кругу (девочка выполняет поворот под руку на сильную долю такта). Дошкольный вальс</p>
М А Й	<p><b><u>Занятие 55</u></b> <i>Движения ног:</i> <b>Рок-н-ролл:</b> - основное движение «Рок-н-ролл».</p> <p><b><u>Занятие 56</u></b> <i>Движения ног:</i> <b>Рок-н-ролл:</b> - прыжки в стороны «гармошка»</p>	<p><b><u>Занятие 57</u></b> <i>Движения ног:</i> <b>Рок-н-ролл:</b> - шаги в сторону «буратино».</p> <p><b><u>Занятие 58</u></b> <i>Движения ног:</i> <b>Рок-н-ролл :</b> - хоппы «танцующие петушки».</p>	<p><b><u>Занятие 59</u></b> <i>Движения ног:</i> <b>Рок-н-ролл:</b> - буги вперед-назад «лесенка».</p> <p><b><u>Занятие 60</u></b> <b><u>Подготовка к контрольному итоговому занятию.</u></b></p>	<p><b><u>Занятие 61</u></b> <b><u>Итоговое контрольное занятие.</u></b></p>

#### 4. Список используемой литературы

1. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. программа «СА-ФИ-ДАНСЕ»,
2. А. И. Буренина «Ритмическая мозаика» программа по ритмической пластике для детей. 2-е изд., 2000. - 220 с.
3. Н.Н. Ефименко «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста»
4. А.Н. Стрельникова «Дыхательная гимнастика»
5. С.Л. Слуцкая «Танцевальная мозаика»
6. В.С. Кузнецов «Физические упражнения и подвижные игры»