

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение Детский сад № 61 городского округа город Уфа
Республики Башкортостан

ПРИНЯТА
На педагогическом совете
Протокол № 1 от «29» августа 2022 г.



УТВЕРЖДЕНА
Заведующий МАДОУ Детский сад № 61
Хайретдинова Г.И. Хайретдинова

Дополнительная общеразвивающая программа дошкольного образования
физкультурно-спортивного направления
«Танцы «Азбука танцев»

Срок реализации - 1 год

Разработала:
Сахаутдинова М.Х.,
воспитатель,
руководитель кружка

Уфа – 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Паспорт программы.....	4
2. Пояснительная записка.....	6
3. Учебно-тематический план.....	9
4. Ожидаемые результаты программы.....	11
5. Методическое обеспечение программы.....	12
6. Условия реализации программы.....	15
7. Понятийный аппарат.....	17
8. Литература.....	16
Приложение А. Календарный план работы с детьми 3-4 лет.....	22
Приложение Б. Календарный план работы с детьми 4-5 лет.....	28
Приложение В. Календарный план работы с детьми 5-6 лет.....	34
Приложение Г. Календарный план работы с детьми 6-8 лет.....	40

ВВЕДЕНИЕ

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.

В период от трех до семи лет ребенок 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 нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности.

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это танцевально-ритмическая гимнастика.

Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

Эффективность - в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему 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.

В этой связи актуальной становится проблема разработки программы с использованием нетрадиционных разнообразных форм, средств методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование дополнительной образовательной программы	Дополнительная общеразвивающая образовательная программа Физкультурно-спортивной направленности «Азбука танцев»
Составитель программы	Сахаутдинова М.Х., воспитатель, руководитель кружка
Нормативный срок освоения	1 год
Учреждение	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 61 городского округа город Уфа Республики Башкортостан
Юридический/фактический адрес	450073, Республика Башкортостан, город Уфа, Октябрьский район, улица Юрия Гагарина, дом 12, корпус 5.
Заказчик	Родители (законные представители)
Целевая группа	Дети 3 - 8 лет
Цель	Развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами хореографии.
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дать воспитанникам первоначальную хореографическую подготовку, выявить способности. 2. Знакомить воспитанников с хореографическими терминами и понятиями. 3. Развивать артистизм, умение исполнять ролевые танцы. 4. Создать коллектив, строить в нем отношения на основе взаимопомощи сотворчества. 5. Создать условия для развития творческой активности дошкольников, для совместной деятельности детей и взрослых. 6. Познакомить детей с основами партерной гимнастики, акробатики, различными видами танцев. 7. Приобщить детей к танцевальной культуре, обогатить их танцевальный опыт: знания детей о танце, его истории, устрой танцевальных профессиях, костюмах, атрибутах, танцевальной технологии.
Ожидаемые результаты программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знают правила правильной постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног. 2. Умеют пройти правильно в такт музыки, сохраняя красивую осанку, имеют навык легкого шага с носка на пятку 3. Чувствуют характер музыки и передают его танцевальными движениями, правильно исполняют программные танцы. 4. Умеют исполнять движения в характере музыки, сохраняя осанку, выворотность ног 5. Умеют правильно открыть и закрыть руку на талию, правильно исполнять этюды и танцевальные композиции. 6. Умеют трудиться в художественном коллективе, добиваясь высоких результатов.
Основания для разработки программы	<ul style="list-style-type: none"> • Конституция Российской Федерации; • Конвенция о правах ребенка; • ФЗ Закон «Об образовании в Российской Федерации»; • Федеральный государственный образовательный

	<p>стандарт дошкольного образования №1155 от 17.10.2013г.;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций; • Устав МАДОУ детский сад №61; • Положение о платных образовательных услугах;
Особенности программы	Особенности программы заключаются в ознакомлении детей, посещающих кружок с основами танцевальной азбуки, партерной гимнастикой, элементами акробатики и современных танцев.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Художественно-эстетическое воспитание занимает одно из ведущих мест в содержании воспитательного процесса дошкольного образовательного учреждения и является его приоритетным направлением. Для эстетического развития личности ребенка огромное значение имеет разнообразная художественная деятельность — изобразительная, музыкальная, художественно-речевая и др. Важной задачей эстетического воспитания является формирование у детей эстетических интересов, потребностей, эстетического вкуса, а также творческих способностей. Богатейшее поле для эстетического развития детей, а также развития их творческих способностей представляет танцевальная деятельность.

В течение не одного десятка лет педагоги используют движение как средство музыкального развития. В прогрессивных педагогических системах музыкального воспитания движению всегда отводилось особое место, так как музыканты признавали за ним возможность не только совершенствовать тело, но и развивать духовный мир человека.

Чтобы развить у детей чувство ритма, выразительность движения, фантазию и воображение, организованы занятия в хореографическом кружке «Танцевальная капель», так как разного характера танцы, двигательные танцевальные упражнения и комплексы помогают ребенку понять содержание музыки, освоить ее непростой язык.

Кружковые занятия танцами развивают у дошкольников чувство ритма, музыкальный слух, культуру движения, гибкость, пластику, укрепляют дыхательную, мышечную и сердечно-сосудистую систему детского организма, тем самым способствуя здоровому образу жизни дошкольников. Помимо этого идет развитие детского танцевального творчества.

Музыкально-ритмические упражнения для детей должны быть простыми, танцевальные движения доступными для исполнения. Допускается использование некоторых новых танцевальных движений при соблюдении принципов:

- соответствия возрастным особенностям детей
- от простого к сложному
- доступности для исполнения.

Более сложные движения и их комбинации можно включать в качестве индивидуальной работы.

Такие движения могут быть взяты из:

- образцов народных танцевальных движений,
- движений балльных танцев,

- современных эстрадных танцев,
- спортивных движений и элементов аэробики.

Музыкальный и методический материал для кружковой работы с детьми тщательно прорабатывается и периодически повторяется, чтобы дети смогли уверенно использовать его.

В качестве музыкального материала рекомендуется использование лучших образцов народной, в первую очередь русской-народной, музыка народов мира, а также мировой классической и современной музыки.

Цель программы – Развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами хореографии.

Задачи

1. Дать воспитанникам первоначальную хореографическую подготовку, выявить способности.
2. Знакомить воспитанников с хореографическими терминами и понятиями.
3. Развивать артистизм, умение исполнять ролевые танцы.
4. Создать коллектив, строить в нем отношения на основе взаимопомощи сотворчества.
5. Создать условия для развития творческой активности дошкольников, для совместной деятельности детей и взрослых.
6. Познакомить детей с основами партерной гимнастики, акробатики, различными видами танцев.
7. Приобщить детей к танцевальной культуре, обогатить их танцевальный опыт: знания детей о танце, его истории, устрой танцевальных профессиях, костюмах, атрибутах, танцевальной технологии.

Настоящая программа описывает курс подготовки по танцевальной деятельности детей дошкольного возраста 3 – 8 лет (младшая, средняя, старшая и подготовительная группы). Она разработана на основе обязательного минимума содержания по танцевальной деятельности для ДОО с учетом обновления содержания по различным программам, описанным в литературе, приведенной в конце данного раздела.

Занятия проводятся по возрастным группам. Продолжительность занятий зависит от возраста: младшая группа – 15 минут, средняя группа 20 - минут, старшая группа – 25 минут, подготовительная группа - 30 минут.

В неделю проводится по два занятия во вторую половину дня.

Предполагаемым результатом программы является – наличие у детей чувство ритма, физически выносливы, ловкие и гибкие. Развито умение

выражать свои чувства и эмоции с помощью танцевальных движений.

Расширен кругозор о танцевальной культуре.

В качестве методического материала можно использовать:

- аудиозаписи музыкально-ритмических комплексов различной тематики

- музыкально-дидактические игры

- костюмы и атрибуты для танцев.

Необходимо помнить о физической, психической, эмоциональной нагрузках, не переутомлять детей большим количеством материала. Занятие кружка должно приносить детям радость, удовлетворение от преодоления трудностей, раскрывать их творческий потенциал.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Содержание работы	Возраст	Дата	Репертуар
Младшая группа				
1.	Работа над танцем к Новому году	3-4 года	сентябрь-декабрь	«Серебристые снежинки» Шоу-группа «Улыбка»
2.	Работа над танцем «Весняночка»	3-4 года	Январь-май	«Весняночка»
Средняя группа				
1.	Работа над танцем к Новому году	4-5 лет	сентябрь-декабрь	«Новогодние игрушки» D.I.S.K.O. и Яна Брель
2.	Работа над танцем «Весна пришла»	4-5 лет	Январь-май	«Весна пришла»
Старшая группа				
1.	Работа над танцем «Джайв»	5-6 лет	Сентябрь, октябрь	«Джайв» Мамбо №5
2.	Работа над танцем к Новому году	5-6 лет	Ноябрь, декабрь	«Пока часы 12-ть бьют» Д.Маликов, Ю.Началова
3.	Знакомство с сюжетным танцем к 23 февраля	5-6 лет	Январь, февраль	«Бескозырка белая»
4.	Работа над танцем «Далеко от мамы»	5-6 лет	Март, апрель, май	«Далеко от мамы» Группа «Барбарики»
Подготовительная группа				
	Работа над танцем «Джайв»	6-8 лет	Сентябрь, октябрь	«Джайв» Мамбо №5
	Работа над танцем к Новому году	6-8 лет	Ноябрь, декабрь	«В лесу родилась ёлочка» Балаган Лимитед
	Знакомство с сюжетным танцем к 23 февраля	6-8 лет	Январь, февраль	«А закаты алые»
	Работа над танцем «Венский вальс»	6-8 лет	Март, апрель, май	«Венский вальс»

График учебного времени

Группа	Продолжительность	Количество занятий			Количество часов	
		в неделю	в месяц	в год	в неделю	в год
младшая	15 мин.	2	8	64	30 мин.	15 x64=16ч.
средняя	20 мин.	2	8	64	40 мин.	20x64=21ч.30мин.
старшая	25 мин.	2	8	64	50 мин.	25x64=27ч.
подготовительная	30 мин.	2	8	64	1 час	30x64=32ч.

4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Знают правила правильной постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног.
2. Умеют пройти правильно в такт музыки, сохраняя красивую осанку, имеют навык легкого шага с носка на пятку
3. Чувствуют характер музыки и передают его танцевальными движениями, правильно исполняют программные танцы.
4. Умеют исполнять движения в характере музыки, сохраняя осанку, выворотность ног
5. Умеют правильно открыть и закрыть руку на талию, правильно исполнять этюды и танцевальные композиции.
6. Умеют трудиться в художественном коллективе, добиваясь высоких результатов.
7. Знают основы партерной гимнастики, акробатики.

Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития детей

Ф.И. ребёнка	возраст	музыкальность	эмоции	Скованность, общительность	Творческие проявления	Внимание	Память	Подвижность нервных процессов	Гибкость, пластичность	Координация

Условные обозначения: (-) – низкий уровень
 (o) – достаточный уровень
 (+) – высокий уровень

Психические процессы:

- «N» - норма
- «В» - возбудимость
- «З» - заторможенность

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: ЛОИРО. – 2000.
2. Ерохина О.В. Школа Танцев для детей/ Серия «Мир вашего ребёнка». – Ростов н/Дону: Феникс. – 2003.
3. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб.: «Детство-пресс». – 2000. – 350с.

С первых минут занятий очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого следует тщательно продумать методические приемы, которые помогут решить поставленные задачи.

Прежде, чем заставить ребенка танцевать, нужно научить его красиво и осознанно двигаться под музыку, научить связывать музыку с движением. Для этого в занятия нужно включать простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их восприятия и исполнения. Движения показывает педагог. Надо следить, что бы дети не повторяли сразу за педагогом, а внимательно следили за его исполнением.

Обучение движению начинается с его названия, показа, объяснения техники. Это необходимо для создания зрительного образа и последующего осмысления движений. Все новые движения необходимо изучать в «чистом» виде. Если движение трудное и достичь его правильного исполнения сразу нельзя, то изучают сначала элементы, подготовительные упражнения.

Систематическое повторение одного упражнения значительное число раз позволит добиться лучшей техники исполнения. Но нужно помнить, что нельзя долго задерживать внимание детей на одном упражнении, занятие не должно быть моторным. Нужно разнообразить задания, что бы они всегда оставались занимательными для воспитанников. Для обучения танцам детей дошкольного возраста необходимо использовать игру. «Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, фантазии, творчества», – писал Сухомлинский. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о необходимости пронизать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом.

Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет способом обучения воспитанника умению трудиться, и при этом даже рутинная, скучная для детей работа покажется интересной.

Кроме танцевальных элементов на занятиях кружка дети знакомятся с различными упражнениями связанные с отчетом ритма, что дает ребенку возможность безошибочно начать движение на указанную долю музыкального такта и развивает чувство музыкального ритма. Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица.

И поэтому для развития у детей выразительности, артистичности, фантазии следует включать в занятия музыкальные этюды и игры. Целесообразно включать в занятие импровизацию. В качестве музыкального оформления лучше выбирать доступные для восприятия детей произведения. Они должны быть разнообразными и качественными. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

На протяжении всех занятий, особенно на их начальном этапах, очень важно следить за формированием правильной осанки детей. С этой целью рекомендуются задания на укрепление мышц спины.

Успешное решение поставленных задач на занятиях хореографией в дошкольном учреждении возможно только при использовании педагогических принципов:

- принцип доступности и индивидуальности (учет возрастных особенностей, возможностей ребенка, индивидуальный подход к каждому участнику кружка.)

- принцип постепенного повышения требований (выполнение ребенком все более трудных, новых заданий, постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок.)

- принцип систематичности (непрерывность, регулярность занятий.)

- игровой принцип (занятие стоит на игре.)

- принцип сознательности, активности (сознательное, заинтересованное отношение ребенка к своим действиям.)

- принцип повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков.)

- принцип наглядности (практический показ движений.)

Ведущими методами обучения детей танцам являются:

- наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ);

- объяснение методики исполнения движения;

Таким образом, основные методы, применяемые при обучении:

- качественный показ;

- словесное (образное) объяснение;
- повторение.

Итогом занятий является танец. Танец, поставленный на основе выученных движений, помогает развить танцевальность. Преодолевая технические трудности, дети приобретают свободу сценического поведения, проявляют свою индивидуальность.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия проводятся в музыкальном зале, в котором имеется:

- Зеркала;
- Гимнастические коврики;
- Магнитофон;
- Часы;
- Тренировочная одежда и обувь;
- Сценические костюмы;
- Реквизит для танцев;
- Методическая и демонстрационная литература;
- Информационное обеспечение (стенд).

8. ЛИТЕРАТУРА

1. Арсеновская О.А. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду. – Волгоград. – 2011.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: ЛОИРО. – 2000.
3. Ерохина О.В. Школа Танцев для детей/ Серия «Мир вашего ребёнка». – Ростов н/Дону: Феникс. – 2003.
4. Пуртова В. Учите детей танцевать. //Т. В. Пуртова, А. Н. Беликова, О. В. Кветная. // Владос. – 2003.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб.: «Детство-пресс». – 2000. – 350с.
6. «Фольклор - музыка - театр» // под редакцией С. И. Мерзлякова. // Владос. – 1999.

8. ПОНЯТИЙНЫЙ АППАРАТ

«**Бег парами по кругу**» - сохранять парносит, держать круг, интервалы. Движение исполнять точно под музыку.

«**Бег по кругу**» - держать круг, интервалы, осанку (голова поднята). Исполнять точно под музыку. Шаг на 1/8 такта.

«**Бегунец**» - элемент танца, разучивается на счёт «раз и, два и». И.п.: ноги в основной позиции – пятки вместе, носки врозь. Оттолкнуться левой ногой и сделать небольшой прыжок вперёд правой ногой (счёт «раз»), левой ногой (счёт «и»), правой ногой (счёт «два»). После этого начинать те же движения с левой ноги (прыжок, перебежка и т.д.).

«**Белорусский шаг полька**». Музыкальный размер 2/4. Начинается с затакта, подскок и три шага или три притопа. Исполняется на 1-й такт музыки.

«**Боковой галоп**». С правой/левой/ ноги шаг в сторону, левая/правая/ догоняет её и подбивает, движение исполняется легко, задорно. Два галопа на 1 такт. Музыкальный размер 2/4.

«**Врассыпную маршем**». Держать ориентир, не сталкиваться. Ходить под музыку. Шаг на 1/4 такта.

«**Врассыпную шагом**». Держать ориентир, ходить не сталкиваться, точно под музыку, точно под музыку.

«**Выбрасывание ног**». Исполняется перескоком с одной ноги на другую поочередно. Выносятся нога вперёд на 45 градусов, колени прямые, носок предельно натянут, исполняется в быстром темпе на каждую 1/4 такта.

«**Выставление ноги вперёд на носок**». Движение исполняется с правой и левой ноги. Нога выставляется, носок предельно вытянут, пятка повернута вперёд. Колени прямые, голова повернута к выставленной ноге. Характер музыки умеренный.

«**Выставление ноги вперёд на пятку**». Движение исполняется с правой и левой ноги поочередно. При исполнении придерживать точно направления вперёд. Нога выставляется на пятку, сильно согнута в подъёме так, чтобы носок смотрел вверх и немного в сторону, корпус прямой, голова приподнята. Характер музыки спокойный. При музыкальном размере 2/4 на «раз» каждого такта нога выносится вперёд, на «два» - нога подтягивается в исходное положение.

«**Галоп вперёд**» - выпад на правую/левую/ ногу вперёд, левая нога /правая/ подтягивается и с небольшим подскоком продвигается вперёд. Шаг на 1/4 такта. Размер 2/4. Характер энергичный.

«Гармошка». Пятки вместе, носки врозь, носки вместе, пятки врозь с продвижением в правую и левую стороны.

«Дробный шаг». Выполняется ритмично на всей ступне, на каждую 1/8 такта. Ступни параллельно, колени согнуты слегка. Движение может выполняться на месте и в разных направлениях.

«Ковырялочка вперёд». Один из видов «ковырялочки». Музыкальный размер 2/4. На 1-ый такт правая (левая) нога выносится вперёд на носок, на счёт «раз», «два» поставить ногу на каблук, на счёт «раз» - 2-ой такт. Поставить ногу в исходное положение, на счёт «два» - пауза и движение можно выполнять с другой ноги и тремя притопами. Характер зависит от музыки.

«Кружиться парами» - танцующие, взявшись за руки, смотрят на друг, друга. При исполнении движений должны образовывать круг. Шаг ¼ такта.

«Кружиться по одному». Делать маленький кружок вокруг себя, сохранять осанку, слушать музыку. Кружение в одну сторону должно занимать не более 4 такта музыкального сопровождения.

«Марш парами по кругу» - сохранять парность, держать круг, интервалы. Ходить точно под музыку.

«Марш по кругу» - держать круг, интервалы, осанку /поднять/. Чётко ходить под музыку. Шаг на ¼ такта.

«Марш с высоким подниманием ног». Марш с высоким подниманием колена, носок оттянут вниз, корпус прямой. Характер чёткий, энергичный. Шаг на ¼ такта.

«Марш» - чёткий шаг под музыку. Шаг на ¼ такта. Согласовывать движения рук и ног, держать осанку.

«Мелкий бег по кругу» - держать ориентир, не сталкиваясь друг с другом. Исполнять точно под музыку.

«Мелкий бег» - движение исполняется на 1/8 такта, легко на носочках, шаг мелкий.

«Переменный шаг». Музыкальный размер 2/4. Исполняется на 1-ый такт музыки, два шага с правой ноги, два шага с левой ноги и т.д.

«Полуприседание с вынесением ноги на пятку». На «раз» присесть, на «два» поднять с полуприседанием и вынести правую/левую ногу на пятку в сторону.

«Поскоки». Музыкальный размер 2/4. Исполняется энергично, задорно на каждую ¼ такта. На «раз» - шаг на правую ногу, на «два» - поскок на этой ноге, поднять колено левой ноги, носок оттянуть вниз. Движение исполняется с одной и другой ноги в разных направлениях.

«Приглашение». Мальчики: руки опущены вниз, корпус прямой – шаг в сторону по линии танца/ против хода часовой стрелки/ с левой ноги, правую ногу приставить к левой с небольшим наклоном головы. Девочки: держа руки на юбочке или отводя в сторону, кисти рук повернуты вниз. Шаг с правой ноги, левую ногу подтягивают и ставят сзади правой на носок, колено левой ноги согнуто и отведено влево. При этом выполняется небольшое приседание. Корпус прямой.

«Приставной шаг с пружинкой». На «раз» – шаг в сторону, на «два» - приставить ногу: носок к носку, пятка к пятке – и исполнить небольшую пружинку/приседание. Движение выполняется в одну и в другую стороны.

«Приставной шаг». Начинать разучивать движение по прямой линии. На «раз» - шаг в сторону, на «два» - приставить ногу, носок к носку, пятка к пятке. Корпус прямой, голова приподнята. Движения выполняются в одну и в другую стороны. Характер зависит от музыки.

«Притопы одной ногой» - размер 2/4. Притоп на сильную долю каждого такта.

«Притопы поочерёдные» - музыкальный размер 2/4 – 2 притопа в такт. Притоп выполняется на каждую четверть.

«Притопы топающие» - исполнять на каждую восьмую на полной стопе, высоко ногу не поднимать.

«Притопы». Музыкальный размер 2/4. Притоп поочерёдно на каждую ¼ такта. Или 1-ый такт – два притопа, 2-ой такт – пауза.

«Пружинка» - лёгкое приседание в соответствии со спокойным характером музыки. Движение выполняется на сильную дол. Такта. Размер 2/4.

«Прыжки» - легко подпрыгивать на двух ногах в соответствии с характером музыки. Сохранять осанку. Ритмично исполнять прыжки на двух ногах. На каждую ¼ такта.

«Скользящие хлопки». Руки вытянуты вперёд, чуть согнуты в локтях, скользящими движениями хлопать сверху вниз по ладошкам на каждую ¼ такта.

«Танцевальный шаг». Движения выполняются во всех направлениях. Шаг с носка. Выполняется на каждую четверть музыкального размера 2/4. На «раз» - шаг с правой ноги, на «два» - шаг с левой ноги и т. д.»

«Тройные притопы». Занимают 2 такта. На «раз» 1-ого такта – притопы правой ногой, на «два» - притоп левой ногой. На «раз» 1-ого такта - притоп правой ногой. На «два» - пауза. Тройные притопы могут выполнять на 1-й такт /восьмыми/ и 1/8 такта.

«Тройные хлопки» занимают 2 такта. Музыкальный размер 2/4. На «раз» первого такта – хлопок, на «два» - хлопок, на «раз» второго такта – хлопок, на «два» - пауза.

«Упражнение для рук» - уметь поднимать руки вверх, вправо, влево, вниз, сторону с предметами и без предметов.

«Упражнение с платочками» - Движения во всех направлениях плавные, лёгкие.

«Упражнение с погремушками, игрушками» - уметь правильно держать погремушку и выполнять движения в соответствии с ритмом и динамикой музыки.

«Упражнения с флажками» - Движения более чёткие. Уметь правильно держать флажок. Флажок поднять вверх, впереди себя рука согнута, локоть внизу.

«Фонарики» - кисти рук должны быть перед собой, локти опущены вниз, пальцы собраны, /как бы держа яблоко/, легко вращать кистями, без напряжения.

«Хлопки» - хлопки поочерёдные в соответствии с ритмической пульсацией, хлопок приходится на каждую четверть. Размер 2/4 – 2 хлопка в такте поочерёдные на каждую ½ такта. Или на один такт – пауза.

«Хлопок с притопом». Исполняется на сильную долю такта. Музыкальный размер 2/4. На «раз» - исполнять хлопок и притоп одной ногой, на «два» - пауза и т.д.

«Ходьба парами по кругу» - сохранять парность, держать круг, интервалы, ходить точно под музыку. Шаг – ¼ такта.

«Ходьба по кругу» - держать круг, интервалы, осанку (голову поднять). Выполнять точно под музыку. Шаг ¼ такта.

«Шаг вальса (гимнастический)». И.п.: стойка на носках. Выполняется на счёт «Раз, два, три». Их «и» - маленький скользящий. На «раз» - шаг правой ногой вперед с носка на всю ступню, слегка сгибая колено (мягко пружиня); на «два, три» - два небольших шага вперед левой, затем правой ногой на носках /ноги прямые/.

«Шаг вальса» (танцевальный). И.п.: стойка на носках. Исполняется, как и предыдущий шаг, но на беге стремительно.

«Шаг и поскок с правой, затем с левой ноги». Нога высоко поднимается. Музыкальный размер 2/4. Движение исполняются энергично, весело, задорно, на 2/4 такта.

«Шаг польки». Исполняется с затакта. На «раз» - поскок на левой ноге, правую ногу выносим вперед, с этой ноги исполняем переменный шаг.

Затем движение исполнить с другой ноги. Размер 2/4. Движение на 1-й такт музыки.

«Шаг с припаданием». Ис.п.: ноги в основной стойке. Выполняется на счет: «и раз,и два». На «и» - правую ногу приподнять в сторону, вправо; на «раз» - сделать небольшой шаг с носка на всю ступню, слегка сгибая колено. Одновременно левую, согнуть в колене, ногу приподнять; на «и» - выпрямляя ноги, встать на носок левой ноги / сзади правой/, правую отвести в сторону; на «два» - «и» - повторить движения.

«Шаг с притопом». На «раз» - шаг с правой ноги, на «два» - притоп левой ногой, не перенося на нее тяжесть тела, затем шаг с левой ноги, и притоп правой и т. д. Обратить внимание: с какой ноги притоп, с той ноги следующий шаг. Движение исполняется на 1 такт. Музыкальный размер 2/4.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ С ДЕТЬМИ 3-4 ЛЕТ

Разделы	Строевые упражнения	Игроритмика	Хореографические упражнения	Танцевальные шаги	Танец
СЕНТЯБРЬ, ОКТАБРЬ	1-2 занятие				
	Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»)	Хлопки на каждый счёт, через счёт.	Позиция ног: первая и вторая. Позиция рук: первая и вторая. Танцевальная разминка Партерная гимнастика, акробатика	Мягкий, высокий, высокий на носках.	Познакомить детей с музыкой к танцу «Серебристые снежинки», определить характер музыки
	3-4 занятие				
	Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Повороты с переступанием.	Хлопки на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт.	Позиция ног: первая и вторая. Позиция рук: первая и вторая. Танцевальная разминка. Партерная гимнастика, акробатика	Мягкий, высокий, высокий на носках.	Танец «Серебристые снежинки»
	5-6 занятие				
	Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Повороты с переступанием.	Хлопки на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт.	Позиция ног: первая и вторая. Позиция рук: первая и вторая. Танцевальная разминка. Партерная гимнастика, акробатика	Мягкий, высокий, высокий на носках. Познакомить с приставным шагом.	Танец «Серебристые снежинки»
7-8 занятие					
Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Повороты с переступанием.	Хлопки на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт.	Позиция ног: первая и вторая. Позиция рук: первая и вторая. Танцевальная разминка. Партерная гимнастика, акробатика	Мягкий, высокий, высокий на носках, с приставным шагом. Познакомить со скрестным шагом в сторону	Танец «Серебристые снежинки»	
НОЯБРЬ	1-2 занятие				
	Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Повороты с переступанием. Перестроение в круг.	Хлопки на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт.	Позиция ног: первая и вторая, третья. Позиция рук: первая и вторая, третья. Танцевальная разминка по кругу. Партерная гимнастика, акробатика	Мягкий, высокий, высокий на носках, с приставным шагом, скрестный шаг в сторону.	Танец «Серебристые снежинки»
	3-4 занятие				
	Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Повороты с переступанием. Перестроение в круг.	На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза. Удары ногой на каждый счёт.	Позиция ног: первая и вторая, третья. Позиция рук: первая и вторая, третья. Танцевальная разминка по кругу Партерная гимнастика, акробатика.	Мягкий, высокий, высокий на носках, с приставным шагом, скрестный шаг в сторону.	Танец «Серебристые снежинки»
5-6 занятие					
Ходьба. Повороты	На первый	Позиция ног: первая и	Мягкий, высокий,	Танец	

	с переступанием. Перестроение в круг. Бег по кругу «змейкой».	счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза. Удары ногой на каждый счёт и через счёт.	вторая, третья. Позиция рук: первая и вторая, третья. Танцевальная разминка по кругу. Партерная гимнастика, акробатика	высокий на носках, с приставным шагом, скрестный шаг в сторону.	«Серебристые снежинки»
	7-8 занятие				
	Ходьба. Повороты с переступанием. Перестроение в круг. Бег по кругу «змейкой».	На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза. Удары ногой на каждый счёт и через счёт.	Позиция ног: первая и вторая, третья. Позиция рук: первая и вторая, третья. Танцевальная разминка по кругу. Партерная гимнастика, акробатика	Мягкий, высокий, высокий на носках, с приставным шагом, скрестный шаг в сторону.	Танец «Серебристые снежинки»
ДЕКАБРЬ	1-2 занятие				
	Ходьба. Перестроение в круг. Перестроение в шеренгу и колонну. Бег по кругу «змейкой».	На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза.	Позиция ног: первая и вторая, третья. Позиция рук: первая и вторая, третья. Танцевальная разминка по кругу. Партерная гимнастика, акробатика	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг.	Танец «Серебристые снежинки»
	3-4 занятие				
	Ходьба. Перестроение в круг. Перестроение в шеренгу и колонну. Бег по кругу «змейкой».	На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза.	Позиция ног: первая и вторая, третья. Позиция рук: первая и вторая, третья. Танцевальная разминка по кругу. Партерная гимнастика, акробатика	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Сочетание приставных и скрестных шагов.	Танец «Серебристые снежинки»
	5-6 занятие				
	Ходьба. Перестроение в круг. Перестроение в шеренгу и колонну. Бег по кругу «змейкой».	На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза.	Полуприседы. Выставление ноги на носок в сторону. Повороты направо (налево), переступая на носках. Танцевальная разминка по кругу. Партерная гимнастика, акробатика	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах.	Танец «Серебристые снежинки»
	7-8 занятие				
Ходьба. Перестроение в круг. Перестроение в шеренгу и колонну. Бег по кругу «змейкой».	На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза.	Полуприседы. Выставление ноги на носок в сторону. Повороты направо (налево), переступая на носках. Танцевальная разминка по кругу. Партерная гимнастика, акробатика	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах.	Выступление на новогоднем утреннике «Серебристые снежинки»	
ЯНВАРЬ	1-2 занятие				
	Бег по кругу «змейкой».	Простейшие движения	Позиция ног: первая и вторая, третья,	Приставной шаг, скрестный шаг в	Танец «Весняночка»

	Передвижение шагом и бегом. Построение в круг.	руками в различном темпе.	четвёртая. Позиция рук: первая и вторая, третья, четвёртая. Танцевальная разминка по кругу. Партерная гимнастика, акробатика	сторону. Дробный шаг. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах.	
3-4 занятие					
	Бег по кругу «змейкой». Передвижение шагом и бегом. Построение в круг. Перестроение из одной шеренги в несколько.	Простейшие движения руками в различном темпе. Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – ослабление силы звука.	Позиция ног: первая и вторая, третья, четвёртая. Позиция рук: первая и вторая, третья, подготовительная. Танцевальная разминка по кругу. Партерная гимнастика, акробатика	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах.	Танец «Весняночка»
5-6 занятие					
	Бег по кругу «змейкой». Передвижение шагом и бегом. Построение в круг. Перестроение из одной шеренги в несколько.	Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить.	Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную. Танцевальная разминка по кругу. Партерная гимнастика, акробатика	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах.	Танец «Весняночка»
7-8 занятие					
	Ходьба. Перестроение в круг. Перестроение в шеренгу и колонну. Бег по кругу «змейкой». Построение в шеренгу, сцепление за руки.	Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить.	Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную. Танцевальная разминка по кругу. Партерная гимнастика, акробатика	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах.	Танец «Весняночка»
ФЕВРАЛЬ					
1-2 занятие					
	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение врассыпную.	Простейшие движения руками в различном темпе. 1-4 – шаг вперед, руки в сцеплении вверх. 5-8 – шаг вперед, руки в сцеплении вниз.	Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную. Партерная гимнастика, акробатика	В кругу: четыре мягких шага к центру, восемь высоких шагов назад, четыре приставных шага вправо с хлопком, то же – влево.	Танец «Весняночка»

	3-4 занятие			
<p>Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение враспынную.</p>	<p>Выполнение различных простых движений руками. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить.</p>	<p>Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную</p> <p>Партерная гимнастика, акробатика</p>	<p>Прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад, тоже с поворотом на 360°</p>	<p>Танец «Весняночка»</p>
	5-6 занятие			
<p>Ходьба. Перестроение в круг. Перестроение в шеренгу и колонну. Бег по кругу «змейкой». Построение в шеренгу, сцепление за руки.</p>	<p>Выполнение простых движений руками в различном темпе.</p>	<p>Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную</p> <p>Танцевальная разминка по кругу. Партерная гимнастика, акробатика</p>	<p>Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа.</p>	<p>Танец «Весняночка»</p>
	7-8 занятие			
<p>Ходьба. Перестроение в круг. Перестроение в шеренгу и колонну. Бег по кругу «змейкой». Построение в шеренгу, сцепление за руки.</p>	<p>Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить.</p>	<p>Познакомить с пятой и шестой позицией ног. Партерная гимнастика, акробатика</p>	<p>Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа.</p>	<p>Танец «Весняночка»</p>
МАРТ	1-2 занятие			
<p>Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение враспынную.</p>	<p>Выполнение простейших движений руками в различном темпе: И.п. – упор присев 1-4 – встать, руки вверх 5-8 упор присев.</p>	<p>Пятая и шестая позиции ног. Танцевальная разминка по кругу. Партерная гимнастика, акробатика</p>	<p>Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа.</p>	<p>Танец «Весняночка»</p>
	3-4 занятие			
<p>Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение враспынную.</p>	<p>Выполнение простейших движений руками в различном темпе: И.п. – упор присев 1-4 – встать,</p>	<p>Пятая и шестая позиции ног. Танцевальная разминка по кругу. Партерная гимнастика, акробатика</p>	<p>Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа.</p>	<p>Танец «Весняночка»</p>

		руки вверх 5-8 упор присев.			
	5-6 занятие				
	Ходьба. Перестроение в круг. Перестроение в шеренгу и колонну. Бег по кругу «змейкой». Построение в шеренгу, сцепление за руки.	Выполнение простейших движений руками: И.п. – основная стойка лицом в круг. 1-4 – руки плавно вверх. 5-8 – плавно вниз. 1-4 – плавно в стороны 5-8 – плавно вниз.	И.п. – стоя лицом к опоре, руки на опоре. 1-2 – полуприсед 3-4 встать 5-8 – повторить 1-4 Танцевальная разминка по кругу. Партерная гимнастика, акробатика	И.п. – стойка руки на пояс, левым боком к центру круга 1-8 - восемь прыжков с ноги на ногу, другую сгибая назад 1-8 – восемь таких же прыжков с поворотом на 360 градусов, руки в стороны	Танец «Весняночка»
	7-8 занятие				
	Ходьба. Перестроение в круг. Перестроение в шеренгу и колонну. Бег по кругу «змейкой».	Повторить занятие 5-6 (март).	Повторить занятие 5-6 (март). Партерная гимнастика, акробатика	Повторить занятие 5-6 (март).	Танец «Весняночка» Повторить танец «Серебристые снежинки».
АПРЕЛЬ	1-2 занятие				
	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение в рассыпную.	Движения руками: И.п. – правая рука вверх 1-4 – правая рука плавно вниз 5-8 – левая рука плавно вверх	Повторить занятие 5-6 (март). Партерная гимнастика, акробатика	Повторить занятие 5-6 (март).	Танец «Весняночка»
	3-4 занятие				
	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение в рассыпную. Построение в две шеренги напротив друг друга.	Движения руками: 1-4 – 1 шеренга руки плавно вперед. 5-8 – 2 шеренга – тоже 1-4 – 1 шеренга руки плавно вниз 5-8 – 2 шеренга – тоже.	Пятая и шестая позиции ног. Танцевальная разминка по кругу. Партерная гимнастика, акробатика	Приставные шаги с поворотом вокруг себя.	Танец «Весняночка». Повторить танец «Серебристые снежинки».
	5-6 занятие				
	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение в рассыпную. Построение в две шеренги напротив друг друга.	Движения руками: И.п. – правая рука вверх 1-4 – правая рука плавно вниз 5-8 – левая рука плавно вверх.	Пятая и шестая позиции ног. Танцевальная разминка по кругу. Партерная гимнастика, акробатика	Приставные шаги с поворотом вокруг себя	Танец «Весняночка»
7-8 занятие					
Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки.	Повторить занятие 5-6 (март).	Повторить занятие 5-6 (март). Партерная гимнастика, акробатика	Повторить занятие 5-6 (март).	Танец «Весняночка». Повторить танец «Серебристые снежинки»	

	Построение врассыпную. Построение в две шеренги напротив друг друга.				
МАЙ	1-2 занятие				
	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение врассыпную.	Выполнение простейших движений руками.	Пятая и шестая позиции ноги и рук. Танцевальная разминка по кругу. Партерная гимнастика, акробатика	Приставные шаги с поворотом вокруг себя в парах.	Танец «Весняночка»
	3-4 занятие				
	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение врассыпную. Построение в две шеренги напротив друг друга.	Выполнение простейших движений руками.	Все позиции ног. Танцевальная разминка по кругу. Партерная гимнастика, акробатика	Приставные шаги с поворотом вокруг себя.	Танец «Весняночка»
	5-6 занятие				
	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по два.	Выполнение простейших движений руками.	Танцевальная разминка по кругу. Партерная гимнастика, акробатика	Приставные шаги с поворотом вокруг себя	Отчетный концерт. Танцы «Серебристые снежинки», «Весняночка»
7-8 занятие					
Подготовка к отчетному концерту. Отчетный концерт					

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ С ДЕТЬМИ 4-5 ЛЕТ

Разделы	Строевые упражнения	Игроритмика	Хореографические упражнения	Танцевальные шаги	Танец	
1-2 занятие						
СЕНТЯБРЬ, ОКТЯБРЬ	Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»)	Хлопки на каждый счёт, через счёт.	Позиция ног: первая и вторая. Позиция рук: первая и вторая. Танцевальная разминка. Партерная гимнастика, акробатика	Мягкий, высокий, высокий на носках.	Познакомить детей с музыкой к танцу «Новогодние игрушки», определить характер музыки	
	3-4 занятие					
	Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Повороты с переступанием.	Хлопки на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт.	Позиция ног: первая и вторая. Позиция рук: первая и вторая. Танцевальная разминка. Партерная гимнастика, акробатика	Мягкий, высокий, высокий на носках.	Танец «Новогодние игрушки»	
	5-6 занятие					
	Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Повороты с переступанием.	Хлопки на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт.	Позиция ног: первая и вторая. Позиция рук: первая и вторая. Танцевальная разминка. Партерная гимнастика, акробатика	Мягкий, высокий, высокий на носках. Познакомить с приставным шагом.	Танец «Новогодние игрушки»	
	7-8 занятие					
Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Повороты с переступанием.	Хлопки на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт.	Позиция ног: первая и вторая. Позиция рук: первая и вторая. Танцевальная разминка. Партерная гимнастика, акробатика	Мягкий, высокий, высокий на носках, с приставным шагом. Познакомить со скрестным шагом в сторону	Танец «Новогодние игрушки»		
1-2 занятие						
НОЯБРЬ	Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Повороты с переступанием. Перестроение в круг.	Хлопки на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт.	Позиция ног: первая и вторая, третья. Позиция рук: первая и вторая, третья. Танцевальная разминка по кругу. Партерная гимнастика, акробатика	Мягкий, высокий, высокий на носках, с приставным шагом, скрестный шаг в сторону.	Танец «Новогодние игрушки»	
	3-4 занятие					
	Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Повороты с переступанием. Перестроение в круг.	На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза. Удары ногой на каждый счёт.	Позиция ног: первая и вторая, третья. Позиция рук: первая и вторая, третья. Танцевальная разминка по кругу. Партерная гимнастика, акробатика	Мягкий, высокий, высокий на носках, с приставным шагом, скрестный шаг в сторону.	Танец «Новогодние игрушки»	
	5-6 занятие					
	Ходьба.	На первый	Позиция ног: первая и	Мягкий,	Танец «Новогодние	

	Повороты с переступанием. Перестроение в круг. Бег по кругу «змейкой».	счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза. Удары ногой на каждый счёт и через счёт.	вторая, третья. Позиция рук: первая и вторая, третья. Танцевальная разминка по кругу. Партерная гимнастика, акробатика	высокий, высокий на носках, с приставным шагом, скрестный шаг в сторону.	игрушки»
	7-8 занятие				
	Ходьба. Повороты с переступанием. Перестроение в круг. Бег по кругу «змейкой».	На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза. Удары ногой на каждый счёт и через счёт.	Позиция ног: первая и вторая, третья. Позиция рук: первая и вторая, третья. Танцевальная разминка по кругу. Партерная гимнастика, акробатика	Мягкий, высокий, высокий на носках, с приставным шагом, скрестный шаг в сторону.	Танец «Новогодние игрушки»
ДЕКАБРЬ	1-2 занятие				
	Ходьба. Перестроение в круг. Перестроение в шеренгу и колонну. Бег по кругу «змейкой».	На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза.	Позиция ног: первая и вторая, третья. Позиция рук: первая и вторая, третья. Танцевальная разминка по кругу. Партерная гимнастика, акробатика	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг.	Танец «Новогодние игрушки»
	3-4 занятие				
	Ходьба. Перестроение в круг. Перестроение в шеренгу и колонну. Бег по кругу «змейкой».	На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза.	Позиция ног: первая и вторая, третья. Позиция рук: первая и вторая, третья. Танцевальная разминка по кругу. Партерная гимнастика, акробатика	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Сочетание приставных и скрестных шагов.	Танец «Новогодние игрушки»
	5-6 занятие				
	Ходьба. Перестроение в круг. Перестроение в шеренгу и колонну. Бег по кругу «змейкой».	На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза.	Полуприседы. Выставление ноги на носок в сторону. Повороты направо (налево), переступая на носках. Танцевальная разминка по кругу. Партерная гимнастика, акробатика	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах.	Танец «Новогодние игрушки»
	7-8 занятие				
	Ходьба. Перестроение в круг. Перестроение в шеренгу и колонну. Бег по кругу «змейкой».	На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза.	Полуприседы. Выставление ноги на носок в сторону. Повороты направо (налево), переступая на носках. Танцевальная разминка по кругу. Партерная гимнастика, акробатика	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах.	Выступление на новогоднем утреннике «Новогодние игрушки»
ЯНВАРЬ	1-2 занятие				
	Бег по кругу «змейкой».	Простейшие движения	Позиция ног: первая и вторая, третья,	Приставной шаг, скрестный шаг в	Танец «Весна пришла»

	Передвижение шагом и бегом. Построение в круг.	руками в различном темпе.	четвёртая. Позиция рук: первая и вторая, третья, четвёртая. Танцевальная разминка по кругу. Партерная гимнастика, акробатика	сторону. Дробный шаг. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах.		
3-4 занятие						
	Бег по кругу «змейкой». Передвижение шагом и бегом. Построение в круг. Перестроение из одной шеренги в несколько.	Простейшие движения руками в различном темпе. Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – ослабление силы звука.	Позиция ног: первая и вторая, третья, четвёртая. Позиция рук: первая и вторая, третья, подготовительная. Танцевальная разминка по кругу. Партерная гимнастика, акробатика	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах.	Танец «Весна пришла»	
5-6 занятие						
	Бег по кругу «змейкой». Передвижение шагом и бегом. Построение в круг. Перестроение из одной шеренги в несколько.	Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить.	Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную. Танцевальная разминка по кругу. Партерная гимнастика, акробатика	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах.	Танец «Весна пришла»	
7-8 занятие						
	Ходьба. Перестроение в круг. Перестроение в шеренгу и колонну. Бег по кругу «змейкой». Построение в шеренгу, сцепление за руки.	Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить.	Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную. Танцевальная разминка по кругу.	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах.	Танец «Весна пришла»	
ФЕВРАЛЬ	1-2 занятие					
	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение врассыпную.	Простейшие движения руками в различном темпе. 1-4 – шаг вперед, руки в сцеплении вверх. 5-8 – шаг вперед, руки в сцеплении вниз.	Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную. Партерная гимнастика, акробатика	В кругу: четыре мягких шага к центру, восемь высоких шагов назад, четыре приставных шага вправо с хлопком, то же – влево.	Танец «Весна пришла»	
	3-4 занятие					
	Ходьба.	Выполнение	Руки в	Прыжки с ноги	Танец «Весна	

	Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение врассыпную.	различных простых движений руками. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить.	подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную. Партерная гимнастика, акробатика	на ногу, другую сгибая назад, тоже с поворотом на 360°	пришла»
5-6 занятие					
	Ходьба. Перестроение в круг. Перестроение в шеренгу и колонну. Бег по кругу «змейкой». Построение в шеренгу, сцепление за руки.	Выполнение простых движений руками в различном темпе.	Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную Танцевальная разминка по кругу. Партерная гимнастика, акробатика	Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа.	Танец «Весна пришла»
7-8 занятие					
	Ходьба. Перестроение в круг. Перестроение в шеренгу и колонну. Бег по кругу «змейкой». Построение в шеренгу, сцепление за руки.	Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить.	Познакомить с пятой и шестой позицией ног. Партерная гимнастика, акробатика	Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа.	Танец «Весна пришла»
МАРТ	1-2 занятие				
	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение врассыпную.	Выполнение простейших движений руками в различном темпе: И.п. – упор присев 1-4 – встать, руки вверх 5-8 упор присев.	Пятая и шестая позиции ног. Танцевальная разминка по кругу. Партерная гимнастика, акробатика	Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа.	Танец «Весна пришла»
	3-4 занятие				
	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение врассыпную.	Выполнение простейших движений руками в различном темпе: И.п. – упор присев 1-4 – встать, руки вверх 5-8 упор присев.	Пятая и шестая позиции ног. Танцевальная разминка по кругу. Партерная гимнастика, акробатика	Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа.	Танец «Весна пришла»
	5-6 занятие				
	Ходьба.	Выполнение	И.п. – стоя лицом к	И.п. – стойка	Танец «Весна

	Перестроение в круг. Перестроение в шеренгу и колонну. Бег по кругу «змейкой». Построение в шеренгу, сцепление за руки.	простейших движений руками: И.п. – основная стойка лицом в круг. 1-4 – руки плавно вверх. 5-8 – плавно вниз. 1-4 – плавно в стороны 5-8 – плавно вниз.	опоре, руки на опоре. 1-2 – полуприсед 3-4 встать 5-8 – повторить 1-4 Танцевальная разминка по кругу. Партерная гимнастика, акробатика	руки на пояс, левым боком к центру круга 1-8 - восемь прыжков с ноги на ногу, другую сгибая назад 1-8 – восемь таких же прыжков с поворотом на 360 градусов, руки в стороны	пришла»
7-8 занятие					
	Ходьба. Перестроение в круг. Перестроение в шеренгу и колонну. Бег по кругу «змейкой».	Повторить занятие 5-6 (март).	Повторить занятие 5-6 (март). Партерная гимнастика, акробатика	Повторить занятие 5-6 (март).	Танец «Весна пришла». Повторить танец «Новогодние игрушки».
АПРЕЛЬ	1-2 занятие				
	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение в рассыпную.	Движения руками: И.п. – правая рука вверх 1-4 – правая рука плавно вниз 5-8 – левая рука плавно вверх	Повторить занятие 5-6 (март). Партерная гимнастика, акробатика	Повторить занятие 5-6 (март).	Танец «Весна пришла»
	3-4 занятие				
	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение в рассыпную. Построение в две шеренги напротив друг друга.	Движения руками: 1-4 – 1 шеренга руки плавно вперед. 5-8 – 2 шеренга – тоже 1-4 – 1 шеренга руки плавно вниз 5-8 – 2 шеренга – тоже.	Пятая и шестая позиции ног. Танцевальная разминка по кругу. Партерная гимнастика, акробатика	Приставные шаги с поворотом вокруг себя.	Танец «Весна пришла». Повторить танец «Новогодние игрушки».
	5-6 занятие				
	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение в рассыпную. Построение в две шеренги напротив друг друга.	Движения руками: И.п. – правая рука вверх 1-4 – правая рука плавно вниз 5-8 – левая рука плавно вверх.	Пятая и шестая позиции ног. Танцевальная разминка по кругу. Партерная гимнастика, акробатика	Приставные шаги с поворотом вокруг себя	Танец «Весна пришла»
	7-8 занятие				
Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение в рассыпную.	Повторить занятие 5-6 (март).	Повторить занятие 5-6 (март). Партерная гимнастика, акробатика	Повторить занятие 5-6 (март).	Танец «Весна пришла». Повторить танец «Новогодние игрушки».	

	Построение в две шеренги напротив друг друга.				
МАЙ	1-2 занятие				
	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение в рассыпную.	Выполнение простейших движений руками.	Пятая и шестая позиции ноги и рук. Танцевальная разминка по кругу. Партерная гимнастика, акробатика	Приставные шаги с поворотом вокруг себя в парах.	Танец «Весна пришла»
	3-4 занятие				
	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение в рассыпную. Построение в две шеренги напротив друг друга.	Выполнение простейших движений руками.	Все позиции ног. Танцевальная разминка по кругу. Партерная гимнастика, акробатика	Приставные шаги с поворотом вокруг себя.	Танец «Весна пришла»
	5-6 занятие				
	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по два.	Выполнение простейших движений руками.	Танцевальная разминка по кругу. Партерная гимнастика, акробатика	Приставные шаги с поворотом вокруг себя	Отчетный концерт. Танцы «Новогодние игрушки», «Весна пришла»
7-8 занятие					
Подготовка к отчетному концерту. Отчетный концерт					

ПРИЛОЖЕНИЕ В

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ С ДЕТЬМИ 5-6 ЛЕТ

Разделы	Строевые упражнения	Игроритмика	Хореографические упражнения	Танцевальные шаги	Танец
СЕНТЯБРЬ, ОКТЯБРЬ	1-2 занятие				
	Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Ходьба бодрая.	Хлопки на каждый счёт, через счёт.	Позиция ног и рук: первая и вторая. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Партерная гимнастика, акробатика.	Мягкий, высокий, высокий на носках.	Познакомить детей с музыкой к танцу «Джайв», определить характер музыки.
	3-4 занятие				
	Построение в колонну по сигналу. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра.	Хлопки на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт.	Позиция ног и рук: первая и вторая. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Партерная гимнастика, акробатика.	Мягкий, высокий, высокий на носках. Познакомить с приставным шагом.	Танец «Джайв»
	5-6 занятие				
	Построение в колонну по сигналу. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Повороты с переступанием. Повороты направо, налево, по распоряжению.	Ходьба на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт.	Позиция ног и рук: первая и вторая. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Партерная гимнастика, акробатика.	Мягкий, высокий, высокий на носках, с приставным шагом. Познакомить со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону.	Танец «Джайв»
7-8 занятие					
Построение в колонну по сигналу. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Повороты с переступанием. Повороты направо, налево, по распоряжению.	Ходьба на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт.	Позиция ног и рук: первая и вторая. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Партерная гимнастика, акробатика.	Мягкий, высокий, высокий на носках, с приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону.	Танец «Джайв»	
НОЯБРЬ	1-2 занятие				
	Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах. Повороты с переступанием. Перестроение из колонны в несколько кругов.	Сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками и через счёт. Выполнение ходьбы, бега в различном темпе.	Позиция ног и рук: первая и вторая, третья. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Партерная гимнастика, акробатика.	С приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону. Пружинящий и топающий шаг.	Танец «Джайв».
	3-4 занятие				
Построение в колонну по	Сочетание ходьбы на	Позиция ног и рук: первая, вторая,	С приставным шагом, со	Танец «Джайв».	

	сигналу. Ходьба на полупальцах. Повороты с переступанием. Перестроение из колонны в несколько кругов.	каждый счёт с хлопками и через счёт. Выполнение ходьбы, бега в различном темпе.	третья. Позиция рук на поясе, перед грудью. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Партерная гимнастика, акробатика.	скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону. Пружинящий и топающий шаг.	
5-6 занятие					
	Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Повороты с переступанием. Перестроение из колонны в несколько кругов.	Выполнение ходьбы, бега в различном темпе. На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза.	Позиция ног и рук: первая, вторая, третья. Позиция рук на поясе, перед грудью. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Партерная гимнастика, акробатика.	С приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону. Шаг полька.	Познакомить детей с музыкой к танцу «Пока часы 12-ть бьют» определить характер музыки.
7-8 занятие					
	Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Повороты с переступанием. Перестроение из колонны в несколько кругов.	Выполнение ходьбы, бега в различном темпе. На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза.	Позиция ног и рук: первая, вторая, третья. Позиция рук на поясе, перед грудью. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Партерная гимнастика, акробатика.	С приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону. Шаг полька.	Танец «Пока часы 12-ть бьют»
ДЕКАБРЬ	1-2 занятие				
	Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Повороты с переступанием. Перестроение из колонны в несколько кругов.	На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза.	Позиция ног и рук: первая, вторая, третья. Позиция рук на поясе, перед грудью. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Партерная гимнастика, акробатика.	С приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону. Шаг полька.	Танец «Пока часы 12-ть бьют»
	3-4 занятие				
	Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Перестроение из колонны в несколько кругов.	На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза.	Позиция ног и рук: первая, вторая, третья. Полуприседы. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Партерная гимнастика, акробатика.	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону и галоп вперёд и в сторону. Шаг полька. Дробный шаг.	Танец «Пока часы 12-ть бьют»
	5-6 занятие				
Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов.	На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза.	Полуприседы. Выставление ноги на носок в сторону. Повороты направо (налево), переступая на носках. Партерная гимнастика, акробатика по кругу.	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах.	Танец «Пока часы 12-ть бьют» и «Джайв»	

	7-8 занятие				
	Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперед назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов.	На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза.	Полуприсяды. Выставление ноги на носок в сторону. Повороты направо (налево), переступая на носках. Партерная гимнастика, акробатика по кругу.	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах.	Выступление на новогоднем утреннике «Пока часы 12-ть бьют» и «Джайв»
ЯНВАРЬ	1-2 занятие				
	Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперед назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно.	Выполнение ходьбы, бега в различном темпе. Простейшие движения руками в различном темпе.	Позиция ног: первая и вторая, третья, четвертая. Позиция рук: первая и вторая, третья, подготовительная. Партерная гимнастика, акробатика по кругу.	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Кик-движение. Шаг с подскоком.	Танец «Пока часы 12-ть бьют» и «Джайв», закрепление.
	3-4 занятие				
	Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперед назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно.	Выполнение ходьбы, бега в различном темпе. Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – ослабление силы звука.	Позиция ног: первая и вторая, третья, четвертая. Позиция рук: первая и вторая, третья, подготовительная. Партерная гимнастика, акробатика по кругу.	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Кик-движение. Шаг с подскоком.	Познакомить детей с музыкой к танцу «Бескозырка белая», определить характер музыки.
	5-6 занятие				
	Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперед назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам.	Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить.	Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную позицию. Партерная гимнастика, акробатика по кругу.	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Кик-движение. Русский попеременный шаг.	Танец «Бескозырка белая»
7-8 занятие					
Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперед назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам.	Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить.	Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную позицию. Партерная гимнастика, акробатика по кругу.	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Кик-движение. Русский попеременный шаг.	Танец «Бескозырка белая»	
ФЕВРАЛЬ	1-2 занятие				
	Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперед	Простейшие движения руками в различном	Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг.	Танец «Бескозырка белая»

	назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам.	темпе. 1-4 – шаг вперед, руки в сцеплении вверх. 5-8 - шаг вперед, руки в сцеплении вниз.	позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную Партерная гимнастика, акробатика	Кик-движение. Русский попеременный шаг.	
3-4 занятие					
	Ходьба на полупальцах, с «каблукка». Ходьба вперед назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам.	Выполнение различных простых движений руками. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить.	Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную Партерная гимнастика, акробатика	Дробный шаг. Кик-движение. Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком.	Танец «Бескозырка белая»
5-6 занятие					
	Ходьба на полупальцах, с «каблукка». Ходьба вперед назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам.	Выполнение простых движений руками в различном темпе.	Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную Партерная гимнастика, акробатика по кругу.	Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа. Дробный шаг. Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком.	Танец «Бескозырка белая»
7-8 занятие					
	Ходьба на полупальцах, с «каблукка». Ходьба вперед назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам.	Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить.	Познакомить с пятой и шестой позицией ног. Партерная гимнастика, акробатика	Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа. Дробный шаг. Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком.	Танец «Бескозырка белая»
МАРТ	1-2 занятие				
	Ходьба на каждый счёт и через счёт. Ходьба на полупальцах, с «каблукка». Ходьба вперед назад (спиной). Размыкание по ориентирам. Построение в рассыпную.	Выполнение простейших движений руками в различном темпе: И.п. – упор присев 1-4 – всгать, руки вверх 5-8 упор присев.	Пятая и шестая позиции ног. Партерная гимнастика, акробатика по кругу.	Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа. Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание.	Танец «Далеко от мамы»
	3-4 занятие				
	Ходьба на каждый счёт и через счёт. Ходьба на полупальцах, с	Выполнение простейших движений руками в различном	Пятая и шестая позиции ног. Партерная гимнастика, акробатика по кругу.	Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа. Русский	Танец «Далеко от мамы»

	«каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Размыкание по ориентирам. Построение в рассыпную.	темпе: И.п. – упор присев 1-4 – встать, руки вверх 5-8 упор присев.		попеременный шаг. Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание.	
5-6 занятие					
	Ходьба на каждый счёт и через счёт. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Размыкание по ориентирам. Построение в рассыпную.	Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить.	Пятая и шестая позиции ног. И.п. 1-2 – полуприсед 3-4 встать 5-8 – повторить 1-4 Партерная гимнастика, акробатика по кругу.	Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. Комбинация из изученных танцевальных шагов.	Танец «Далеко от мамы»
7-8 занятие					
	Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Размыкание по ориентирам.	Повторить занятие 5-6 (март).	Повторить занятие 5-6 (март). Партерная гимнастика, акробатика	Повторить занятие 5-6 (март).	Танец «Далеко от мамы»
АПРЕЛЬ	1-2 занятие				
	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение в рассыпную.	Движения руками: И.п. – правая рука вверх 1-4 – правая рука плавно вниз 5-8 – левая рука плавно вверх	Пятая и шестая позиции ног. Выставление ноги на носок вперёд, вбок и назад. Партерная гимнастика, акробатика по кругу.	Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. Комбинация из изученных танцевальных шагов.	Закрепление ранее выученных танцев «Джайв», «Пока часы 12-ть бьют», «Бескозырка белая», «Далеко от мамы».
3-4 занятие					
	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение в рассыпную.	Движения руками: 1-4 – 1 шеренга руки плавно вперед. 5-8 – 2 шеренга –тоже 1-4 – 1 шеренга руки плавно вниз 5-8 – 2 шеренга –тоже.	Пятая и шестая позиции ног. Выставление ноги на носок вперёд, вбок и назад. Партерная гимнастика, акробатика по кругу.	Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. Приставные шаги с поворотом вокруг себя.	Закрепление ранее выученных танцев «Джайв», «Пока часы 12-ть бьют», «Бескозырка белая», «Далеко от мамы».
5-6 занятие					
	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение в рассыпную.	Движения руками: И.п. – правая рука вверх 1-4 – правая рука плавно вниз 5-8 – левая рука плавно вверх.	Пятая и шестая позиции ног. Выставление ноги на носок вперёд, вбок и назад. Партерная гимнастика, акробатика по кругу.	Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. Приставные шаги с поворотом вокруг себя.	Закрепление ранее выученных танцев «Джайв», «Пока часы 12-ть бьют», «Бескозырка белая», «Далеко от мамы».
7-8 занятие					
	Повторить занятие 5-6 (апрель).	Повторить занятие 5-6 (апрель).	Повторить занятие 5-6 (апрель). Партерная гимнастика, акробатика	Повторить занятие 5-6 (апрель).	Закрепление ранее выученных танцев.
МАЙ	1-2 занятие				

Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение враспынную.	Выполнение простейших движений руками.	Пятая и шестая позиции ног. Выставление ноги на носок вперед, вбок и назад. Партерная гимнастика, акробатика по кругу.	Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. Приставные шаги с поворотом вокруг себя.	Закрепление ранее выученных танцев «Джайв», «Пока часы 12-ть бьют», «Бескозырка белая», «Далеко от мамы».
3-4 занятие				
Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение враспынную. Построение в две шеренги напротив друг друга.	Выполнение простейших движений руками.	Пятая и шестая позиции ног. Выставление ноги на носок вперед, вбок и назад. Партерная гимнастика, акробатика по кругу.	Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. Приставные шаги с поворотом вокруг себя.	Закрепление ранее выученных танцев «Джайв», «Пока часы 12-ть бьют», «Бескозырка белая», «Далеко от мамы».
5-6 занятие				
Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение враспынную. Построение в две шеренги напротив друг друга.	Выполнение простейших движений руками.	Пятая и шестая позиции ног. Выставление ноги на носок вперед, вбок и назад. Партерная гимнастика, акробатика по кругу.	Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. Приставные шаги с поворотом вокруг себя.	Отчетный концерт. Танцы: «Джайв», «Пока часы 12-ть бьют», «Бескозырка белая», «Далеко от мамы».
7-8 занятие				
Повторить занятие 5-6 (апрель).	Повторить занятие 5-6 (апрель).	Повторить занятие 5-6 (апрель). Партерная гимнастика, акробатика	Повторить занятие 5-6 (апрель).	Закрепление ранее выученных танцев. Отчетный концерт

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Календарный план работы с детьми 6-8 лет

Разделы	Строевые упражнения	Игроритмика	Хореографические упражнения	Танцевальные шаги	Танец	
1-2 занятие						
СЕНТЯБРЬ, ОКТАБРЬ	Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Ходьба бодрая. Строевой шаг на месте.	Хлопки на каждый счёт, через счёт.	Позиция ног и рук: первая и вторая. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Партерная гимнастика, акробатика.	Мягкий, высокий, высокий на носках. Познакомить с приставным шагом.	Познакомить детей с музыкой к танцу «Джайв», определить характер музыки.	
	3-4 занятие					
	Построение в колонну по сигналу. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Строевой шаг на месте.	Хлопки на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт.	Позиция ног и рук: первая и вторая. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Партерная гимнастика, акробатика.	Мягкий, высокий, высокий на носках, с приставным шагом. Шаг с подскоком.	Танец «Джайв»	
	5-6 занятие					
	Построение в колонну по сигналу. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Повороты с переступанием. Повороты направо, налево, по распоряжению.	Ходьба на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт.	Позиция ног и рук: первая и вторая. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Партерная гимнастика, акробатика.	Мягкий, высокий, высокий на носках, с приставным шагом. Познакомить со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону.	Танец «Джайв»	
7-8 занятие						
Построение в колонну по сигналу. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Повороты с переступанием. Повороты направо, налево, по распоряжению.	Ходьба на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт.	Позиция ног и рук: первая и вторая. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Партерная гимнастика, акробатика.	Мягкий, высокий, высокий на носках, с приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону.	Танец «Джайв»		
1-2 занятие						
НОЯБРЬ	Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах. Повороты с переступанием. Перестроение из колонны в несколько кругов.	Сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками и через счёт. Выполнение ходьбы, бега в различном темпе.	Позиция ног и рук: первая и вторая, третья. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Партерная гимнастика, акробатика.	С приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону. Пружинящий и топающий шаг.	Танец «Джайв».	
	3-4 занятие					
	Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах. Повороты с переступанием. Перестроение из колонны в	Сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками и через счёт.	Позиция ног и рук: первая, вторая, третья. Позиция рук на поясе, перед грудью.	С приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и	Танец «Джайв».	

	несколько кругов.	Выполнение ходьбы, бега в различном темпе.	Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Партерная гимнастика, акробатика.	галопом вперёд и в сторону. Пружинящий и топающий шаг.	
5-6 занятие					
	Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблукка». Повороты с переступанием. Перестроение из колонны в несколько кругов.	Выполнение ходьбы, бега в различном темпе. На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза.	Позиция ног и рук: первая, вторая, третья. Позиция рук на поясе, перед грудью. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Партерная гимнастика, акробатика.	С приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону. Шаг полька. Шаг с подскоком.	Познакомить детей с музыкой к танцу «В лесу родилась ёлочка» определить характер музыки.
7-8 занятие					
	Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблукка». Повороты с переступанием. Перестроение из колонны в несколько кругов.	Выполнение ходьбы, бега в различном темпе. На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза.	Позиция ног и рук: первая, вторая, третья. Позиция рук на поясе, перед грудью. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Партерная гимнастика, акробатика.	С приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону. Шаг полька. Шаг с подскоком.	Танец «В лесу родилась ёлочка»
ДЕКАБРЬ	1-2 занятие				
	Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблукка». Повороты с переступанием. Перестроение из колонны в несколько кругов.	На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза.	Позиция ног и рук: первая, вторая, третья. Позиция рук на поясе, перед грудью. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Партерная гимнастика, акробатика.	С приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону. Шаг полька.	Танец «В лесу родилась ёлочка»
	3-4 занятие				
	Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблукка». Перестроение из колонны в несколько кругов.	На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза.	Позиция ног и рук: первая, вторая, третья. Полуприседы. Русский поклон. Партерная гимнастика, акробатика.	Шаг полька. Дробный шаг. Каблукный шаг.	Танец «В лесу родилась ёлочка»
	5-6 занятие				
	Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблукка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов.	На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза.	Полуприседы. Выставление ноги на носок в сторону. Повороты направо (налево), переступая на носках. Русский поклон. Партерная гимнастика, акробатика по кругу.	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах.	Танец «В лесу родилась ёлочка» и «Джайв»
7-8 занятие					
Построение в колонну по сигналу. Ходьба на	На первый счет -	Полуприсяды. Выставление ноги на	Приставной шаг, скрестный	Выступление на	

	полупальцах, с «каблук». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов.	притоп, на второй, третий, четвёртый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза.	носок в сторону. Повороты направо (налево), переступая на носках. Русский поклон. Партерная гимнастика, акробатика по кругу.	шаг в сторону. Дробный шаг. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах.	новогоднем утреннике «В лесу родилась ёлочка» и «Джайв»
ЯНВАРЬ	1-2 занятие				
	Ходьба на полупальцах, с «каблук». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно.	Выполнение ходьбы, бега в различном темпе. Простейшие движения руками в различном темпе.	Позиция ног: первая и вторая, третья, четвёртая. Позиция рук: первая и вторая, третья, подготовительная. Партерная гимнастика, акробатика по кругу.	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Каблукный шаг. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону.	Танец «В лесу родилась ёлочка» и «Джайв», закрепление.
	3-4 занятие				
	Ходьба на полупальцах, с «каблук». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно.	Выполнение ходьбы, бега в различном темпе. Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – ослабление силы звука.	Позиция ног: первая и вторая, третья, четвёртая. Позиция рук: первая и вторая, третья, подготовительная. Партерная гимнастика, акробатика по кругу.	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Каблукный шаг. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону.	Познакомить детей с музыкой к танцу «А закаты алые»
	5-6 занятие				
Ходьба на полупальцах, с «каблук». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам.	Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх. на четыре счета – опустить.	Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную. Партерная гимнастика, акробатика по кругу.	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Каблукный шаг. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону.	Танец «А закаты алые»	
7-8 занятие					
Ходьба на полупальцах, с «каблук». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам.	Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх. на четыре счета – опустить.	Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную. Партерная гимнастика, акробатика по кругу.	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Кик-движение. Русский попеременный шаг.	Танец «А закаты алые»	
ФЕВРАЛЬ	1-2 занятие				
	Ходьба на полупальцах, с «каблук». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в	Простейшие движения руками в различном	Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг.	Танец «А закаты алые»

	несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам.	темпе. 1-4 – шаг вперед, руки в сцеплении вверх. 5-8 - шаг вперед, руки в сцеплении вниз.	позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную Партерная гимнастика, акробатика	Кик-движение. Русский попеременный шаг.	
3-4 занятие					
	Ходьба на полупальцах, с «каблук». Ходьба вперед назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам.	Выполнение различных простых движений руками. На четыре счета – поднять руки вверх. на четыре счета – опустить.	Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную Партерная гимнастика, акробатика	Дробный шаг. Кик-движение. Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Тройной притоп.	Танец «А закаты алые»
5-6 занятие					
	Ходьба на полупальцах, с «каблук». Ходьба вперед назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам.	Выполнение простых движений руками в различном темпе.	Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную Партерная гимнастика, акробатика по кругу.	Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа. Дробный шаг. Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Тройной притоп.	Танец «А закаты алые»
7-8 занятие					
	Ходьба на полупальцах, с «каблук». Ходьба вперед назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам.	Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить.	Познакомить с пятой и шестой позицией ног. Партерная гимнастика, акробатика	Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа. Дробный шаг. Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Тройной притоп.	Танец «А закаты алые»
МАРТ	1-2 занятие				
	Ходьба на полупальцах, с «каблук». Ходьба вперед назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам.	Простейшие движения руками в различном темпе. 1-4 – шаг вперед, руки в сцеплении вверх. 5-8 - шаг вперед, руки в сцеплении вниз.	Пятая и шестая позиции ног. Партерная гимнастика, акробатика по кругу.	Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание (вправо и влево).	Танец «А закаты алые»
	3-4 занятие				
	Ходьба на полупальцах, с «каблук». Ходьба вперед назад (спиной).	Выполнение различных простых	Пятая и шестая позиции ног. Партерная	Русский попеременный шаг. Шаг с	Познакомить с музыкой к «Венскому

	Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам.	движений руками. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить.	гимнастика, акробатика по кругу.	подскоком. Русский шаг-припадание (вправо и влево).	вальсу» определить характер музыки
5-6 занятие					
	Ходьба на полупальцах, с «каблук». Ходьба вперед назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам.	Выполнение простых движений руками в различном темпе.	Пятая и шестая позиции ног. И.п. 1-2 – полуприсед 3-4 встать 5-8 – повторить 1-4 Партерная гимнастика, акробатика по кругу.	Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. «Ковырялочка».	Танец «Венский вальс».
7-8 занятие					
	Ходьба на полупальцах, с «каблук». Ходьба вперед назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам.	Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить.	Повторить занятие 5-6 (март). Партерная гимнастика, акробатика	Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. «Ковырялочка»	Танец «Венский вальс»
АПРЕЛЬ	1-2 занятие				
	Ходьба. Перестроение в шеренгу, сцепление за руки. Построение враспынную.	Движения руками: И.п. – правая рука вверх 1-4 – правая рука плавно вниз 5-8 – левая рука плавно вверх	Пятая и шестая позиции ног. Выставление ноги на носок вперед, вбок и назад. Партерная гимнастика, акробатика по кругу.	Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. «Ковырялочка», «Гармошка».	Танец «Венский вальс»
3-4 занятие					
	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение враспынную.	Движения руками: 1-4 – 1 шеренга руки плавно вперед 5-8 – 2 шеренга – тоже 1-4 – 1 шеренга руки плавно вниз 5-8 – 2 шеренга – тоже.	Пятая и шестая позиции ног. Выставление ноги на носок вперед, вбок и назад. Партерная гимнастика, акробатика по кругу.	Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. Приставные шаги с поворотом вокруг себя. «Ковырялочка», «Гармошка».	Танец «Венский вальс»
5-6 занятие					
	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение враспынную.	Движения руками: И.п. – правая рука вверх 1-4 – правая рука плавно вниз 5-8 – левая рука плавно	Пятая и шестая позиции ног. Выставление ноги на носок вперед, вбок и назад. Партерная гимнастика, акробатика по кругу.	Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. Приставные шаги с поворотом вокруг себя. «Ковырялочка»,	Танец «Венский вальс»

		вверх.		«Гармошка».	
	7-8 занятие				
	Повторить занятие 5-6 (апрель).	Повторить занятие 5-6 (апрель).	Повторить занятие 5-6 (апрель). Партерная гимнастика, акробатика	Повторить занятие 5-6 (апрель).	Танец «Венский вальс»
МАЙ	1-2 занятие				
	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение врассыпную.	Выполнение простейших движений руками.	Пятая и шестая позиции ног. Выставление ноги на носок вперед, вбок и назад. Партерная гимнастика, акробатика по кругу.	Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. Приставные шаги с поворотом вокруг себя. «Ковырялочка», «Гармошка».	Повторение ранее изученных танцев «Джайв», «А закаты алье», «Венский вальс»
	3-4 занятие				
	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение врассыпную. Построение в две шеренги напротив друг друга.	Выполнение простейших движений руками.	Пятая и шестая позиции ног. Выставление ноги на носок вперед, вбок и назад. Партерная гимнастика, акробатика по кругу.	Комбинация из ранее выученных шагов.	Танец «Венский вальс»
	5-6 занятие				
	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение врассыпную. Построение в две шеренги напротив друг друга.	Выполнение простейших движений руками.	Пятая и шестая позиции ног. Выставление ноги на носок вперед, вбок и назад. Партерная гимнастика, акробатика по кругу.	Комбинация из ранее выученных шагов.	Отчетный концерт
7-8 занятие					
Подготовка к отчетному концерту.					