

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МДОАУ «Детский сад № 103 г. Орска»
протокол от 02.09.2024 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом МДОАУ
«Детский сад № 103 г. Орска»
от 03.09.2024 г. № 39

С учетом мнения
Совета родителей
протокол от 03.09.2024 г. № 1

**Дополнительная общеразвивающая программа
художественной направленности «Топотушки»
по освоению курса «Основы хореографии»
МДОАУ «Детский сад № 103 «Аленушка» г. Орска»**

Содержание

Разделы программы	стр.
1.Целевой раздел Программы.	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цель и задачи реализации Программы	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.1.3.Значимые для разработки и реализации программы характеристики, в том числе характеристики развития детей раннего и дошкольного возраста	4
1.2. Планируемые результаты освоения Программы (промежуточная аттестация)	5
2. Содержательный раздел Программы	7
2.1. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	7
2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка (перспективное и тематическое планирование по возрастам)	8
2.3. Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников	11
3. Организационный раздел Программы	60
3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы	60
3.2.Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	62
3.3. График реализации программы	62
3.4.Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	63
3.5.Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.	63

1.Целевой раздел Программы.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности по освоению курса «Топотушки» (далее Программа) разрабатывалась в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2018 года

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196"

- Приказом Министерства образования и науки России №1155 от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования»

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)".

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Топотушки» относится к программам художественной направленности.

Хореография – искусство любимое детьми. Хореографическое искусство обладает редкой возможностью воздействия на мировоззрение ребенка. Просмотры спектаклей в театре; кино-, видео- и телефильмов, посвященных танцу; посещение концертов хореографических коллективов – все это нужно и важно для малыша.

Однако наиболее эффективной представляется собственная хореографическая деятельность детей, где каждый ребенок становится на время актером, творчески осмысливающим происходящее.

Умственное и физическое развитие ребёнка тесно связаны между собой. Без активных движений, без физических упражнений невозможен нормальный рост и развитие растущего организма, и в первую очередь мозга. Полноценное умственное и физическое развитие, моральная чистота и активное отношение к жизни и искусству характеризует целостную, гармонически развитую личность, нравственное совершенствование которой во многом зависит от эстетического воспитания. Задачи эстетического воспитания непосредственно связаны с формированием морального облика ребенка - дошкольника. Особая роль в эстетическом воспитании отводится искусству.

Танец - это искусство, его специфика состоит в том, что мысли, чувства, переживания человека он передает без помощи речи, средствами движений и мимики. Дополнительная образовательная программа «Топотушки» направлена на всестороннее гармоничное развитие детей. Научить малыша воспринимать красоту форм, линий, звуков, движений, красок - это значит сделать его лучше, чище, содержательнее. Творческая деятельность детей в структуре танца позволяет формировать качество личности, которые оптимально развиваются в танце. Это эмоциональное, интеллектуальное, физическое, коммуникативное, морально - нравственное, эстетическое развитие, которое достигается в образовательной танцевальной деятельности. Актуальность и эффективность программы в разностороннем воздействии на организм ребенка. Программа поможет дошкольникам творчески самовыразиться и проявить себя посредством пластики, ритмики и импровизации. Дети впервые могут одеть сценический костюм, подготовленный специально к танцевальному номеру. С непосредственным участием родителей дети выступят на своих первых концертах и конкурсах. Всё это несомненно содействует усилению воспитательного эффекта, проводимого в комплексе семьи и образовательного учреждения.

Педагогическая целесообразность:

Данная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и предусматривает индивидуальный подход в хореографическом образовании детей, способствует созданию условий для психического и физического развития,

художественного образования, эстетического воспитания, их духовно-нравственного развития.

1.1.1. Цель и задачи реализации Программы

Цель: прививать интерес дошкольников к хореографическому искусству; развивать их творческие способности посредством танцевального искусства.

Задачи:

- Способствовать всестороннему развитию ребенка;
- Выбатывать у детей чувство ритма, ловкость, красивую осанку, умение свободно и изящно двигаться;
- Развивать общую танцевальную культуру;
- Обучить каждую возрастную группу детей основам классического и народного сценического танца

1.1.2 Принципы и подходы к формированию программы

Программа разработана с учетом следующих основных **принципов** дополнительного образования:

- **Наглядность.**
Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.
- **Доступность.**
Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка, соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся.
- **Систематичность.**
Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения.
- **Закрепление навыков**
Многokrатное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- **Индивидуальный подход.**
Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.
- **Сознательность**
Понимание пользы упражнений. Потребность их выполнения в домашних условиях.

Основными **подходами** к формированию Программы являются:

- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогам различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка
- создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

1.1.3 Значимые для разработки и реализации программы характеристики, в том числе характеристики развития детей от 4-7 лет

Возрастные особенности детей развития музыкально-ритмических движений от 4 до 7 лет

Развитие музыкально-ритмических движений на каждом возрастном этапе происходят различно. Уже в *раннем возрасте* ребенок эмоционально откликается на музыку, что выражается в мимике, в жестах. Педагогу необходимо, используя личный пример и опираясь на эмоциональную отзывчивость ребенка, развивать способность слушать музыку, запоминать и выполнять несложные движения и небольшие роли.

На 4-5 году творческая активность детей развивается постепенно путем целенаправленного обучения, расширения музыкального опыта, активизации чувств, воображения и мышления. Она

открывает путь к восприятию разнообразнейших музыкальных образов, дает возможность осуществлять перенос сформированных черт личности на другие области деятельности.

На 5 – 6 году жизни у детей уже есть опыт слушания, они могут узнавать знакомые мелодии, определять характер музыки и некоторые средства музыкальной выразительности (динамика – громко, тихо; темп – быстрый, медленный). Движения становятся более ритмичными, четкими, согласованными с началом и окончанием звучания музыки. Дети выполняют более разнообразные движения (боковой галоп, движения парами, притоп одной ногой, выставление ноги на пятку и т.д.) и могут двигаться в соответствии с менее контрастным характером музыки.

Дети шестого – седьмого года жизни уже произвольно владеют навыками выразительного и ритмичного движения. Они могут передавать движениями разнообразный характер музыки, несложный ритмический рисунок, изменять движения в связи со сменой частей музыкального произведения. Детям доступно овладение разнообразными движениями (от ритмичного бега с высоким подъемом ноги и подскоков с ноги на ногу до шага польки, полуприседаний и т.д.)

1.2 Планируемые результаты освоения Программы.

Критерии и показатели освоение Программы за год:

Критерии	Показатели
1. Танцевальные движения.	1. Изучение 3-5 танцевальных движений под музыку в определенном порядке. 2. Умение запомнить и выучить последовательность хореографических рисунков и их количество.
2. Координация движений.	1. Развитие координации движений в хореографической постановке. 2. Умение детей ориентироваться в пространстве.
3. Творческое воображение.	1. Выражение движением и мимикой настроения и чувств, изображение персонажа. 2. Развитие импровизации и освоения образных движений.
4. Дыхание.	1. Формирование умения правильно дышать при исполнении хореографической композиции. 2. Обеспечение постепенного перехода от повышенной мышечной деятельности к спокойному состоянию.
5. Музыкальное восприятие.	1. Исполнение хореографических движений под счет. 2. Определение характера музыки и музыкального образа. 3. Умение различать музыкальные жанры.
6. Постановка корпуса.	1. Обеспечение постепенной подготовки организма к предстоящей физической нагрузке. 2. Использование упражнений, содействующих формированию правильной осанки.

С целью определения уровня овладения обучающимися хореографическим навыками проводится промежуточная аттестация два раза в год (декабрь, май).

Формой подведения итогов реализации Программы являются открытые творческие отчеты для родителей по хореографии.

4-5 лет

Ходьба, бег и упражнения на равновесие

- 1) ходьба с остановкой, приседанием, поворотами, «змейкой»;
- 2) выполнить «ласточку»;
- 3) медленно кружиться на месте, затем ходить по прямой линии;
- 4) ходьба по кругу (вперед, назад, в круг, из круга)
- 5) бег по кругу с остановкой и со сменой направления;
- 6) бег на носочках или пятках

Танцевальные движения

- 1) плавное поднятие рук вверх, вперед, в стороны
- 2) наклоны вперед и в стороны
- 3) приставной шаг (вправо, влево, вперед, назад)

Постановка корпуса

- 1) использование упражнений, содействующих формированию правильной осанки.

Дыхание

- 1) упражнения («ветер», «надувание воздушных шаров»)

Творческое воображение

- 1) выражение движением и мимикой настроения и чувств (радость, грусть, удивление)
- 2) изображение персонажа

5-6 лет

Ходьба, бег и упражнения на равновесие

- 1) ходьба и бег на носках, высоко поднимая колени;
- 2) приставной шаг вперед, в сторону, назад;
- 3) ходьба с различными положениями рук
- 4) боковой бег (вправо, влево), бег спиной вперед
- 5) стойка на одной ноге, другая – в сторону, вперед, назад.

Танцевальные движения

- 1) изучение «Ковырялочки» (пятка, носик, топ, топ, топ)
- 2) «Топотушки» (вперед, назад, вокруг себя)
- 3) «Пружинка», «пружинка» с выносом пятки вперед
- 4) «Полочка» (с приседанием, с выносом пятки вперед, с приставным шагом)

Постановка корпуса

- 1) круговые упражнения для плеч
- 2) упражнения для головы (вправо, влево, подбородок вперед)

Дыхание

- 1) упражнения на дыхание с прогибом корпуса.

Творческое воображение

- 1) поход в «зоопарк»
- 2) поход на лыжах

6-7 лет

Ходьба, бег и упражнения на равновесие

- 1) ходьба на носочках по кругу
- 2) ходьба на пятках по кругу;
- 3) широкий шаг, длинный шаг, мелкий шаг
- 4) сложный шаг (пятки вместе, носки врозь)
- 5) ходьба с подъемом колена (90 градусов)
- 6) ходьба с подъемом ноги (45 градусов)

Танцевальные движения

- 1) приставной шаг (с приседание, с полуприседание, с выставлением ноги на пятку)
- 2) приставной шаг (с хлопком, с двойным хлопком)

Постановка корпуса

- 1) повороты вправо, влево
- 2) наклоны корпуса вперед, назад (по второй позиции)
- 3) подъем на высоких полу пальцах, руки вверх

Дыхание

- 1) тройной вдох – один выдох и наоборот – один глубокий вдох и три выдоха

Творческое воображение

- 1) рост деревьев, цветов
- 2) способность использовать выразительность в изображении персонажа.

Система оценки.

Система мониторинга предполагает 3х балльную систему оценки:

2 балла – у ребенка сформированы основные хореографические навыки, он безошибочно выполняет все задания по хореографии, предлагаемые педагогом.

1 балл – ребенок выполняет основную часть заданий по хореографии, при замечании педагога может исправить допущенные ошибки,

0 баллов – у ребенка недостаточно сформированы хореографические навыки. Он не справляется с большинством заданий по хореографии. По результатам мониторинга суммируется общий балл.

Уровневая характеристика подготовки детей танцевально – хореографических навыков.

10 - 12 баллов	6 – 8 баллов	0 – 6 баллов
Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Ребенок точно и правильно исполняет хореографическую композицию под музыку. Четко запоминает последовательность хореографических рисунков и их количество. У ребенка отлично развита координация движений и ориентирование в пространстве. Развито творческое воображение и умение правильно дышать. Правильно исполняет движение под счет, умеет определять характер музыки. Правильно держит осанку при физических нагрузках.	Ребенок частично исполняет хореографическую композицию и не всегда запоминает последовательность хореографических рисунков и их количество. Слабо развиты координация движений и ориентирование в пространстве. Ребенок с трудом может выразить движением и мимикой настроение и чувства своего хореографического персонажа. Умеет правильно дышать при исполнении хореографической композиции. Затрудняется исполнить движение под счет или определить характер и музыкальный жанр произведения.	Ребенок затрудняется исполнить заданную хореографическую композицию, слабо запоминает последовательность хореографических рисунков и их количество. У него слабо развита координация движений и ориентирование в пространстве. Не умеет восстанавливать дыхание после физической нагрузки. Затрудняется исполнить хореографическое движение под счет и определить характер музыкального произведения.

2. Содержательный раздел Программы

2.1. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Занятие хореографией вводит детей дошкольного возраста в большой и удивительный мир хореографического искусства, посредством игры знакомит с некоторыми жанрами, видами, стилями хореографии. Регулярные занятия помогут детям влиться в громадный мир музыки от классики до современных стилей и попытаться проявить себя посредством пластики, близкой детям дошкольного возраста. Путем танцевальной импровизации под понравившуюся музыку у детей развивается способность к самостоятельному творческому самовыражению.

Для обучения хореографии в детском саду используются следующие методы:

1. **Наглядный**– исполнение музыки сопровождается показом;
2. **Словесный** – беседа о характере музыки, рассказ о ее образах;
3. **Практический** – многократное выполнение музыкально–хореографических движений с последующим их включением в игры, пляски, хороводы.

Нужно стремиться научить ребенка действовать по схеме: услышать – увидеть – нарисовать – станцевать.

Наглядные методы – это показ руководителя. Нетрадиционными методами, я считаю, совокупность всех методов и приемов, включая пластическую гимнастику, партерную гимнастику с использованием подсобных средств (стульчики, палочки)

Словесные методы – это раскрытие танцевального образа через рассказ, определяя характер героя, его эмоциональный настрой.

Практические методы – результат общей работы педагога и детей. Это наши праздники, развлечения, где дети раскрывают свою индивидуальность, используя основной принцип хореографии: от музыки к движению.

2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка (тематическое планирование по возрастам)

Программа «Топотушки» для дошкольников рассчитана на 1 год обучения для каждой возрастной группы. Программа предполагает проведение занятий с обучающимися 2 раза в неделю. Продолжительность занятий: средний – 20 мин., старший – 25 мин, подготовительный – 30 мин

Занятия по программе «Топотушки» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий хореографией, основах здорового образа жизни, о различных видах танца, игр, истории танцев народов мира.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Структура занятия:

1. Подготовительная часть - построение детей, настрой на занятие, поклон, постановка корпуса, разминка.
 2. Основная часть – импровизация, изучение танца, партер, изучение хореографических рисунков.
 3. Заключительная часть – упражнения на дыхание, на расслабление мышц, поклон.
- Занятия проводятся в зале. Необходимыми условиями проведения должны быть достаточная возможность частого проветривания помещения. В наличии должны быть музыкальный центр, зеркала, мягкое напольное покрытие.

Перспективное планирование

Программа для обучающихся включают в себя:

Средний и старший возраст

Постановка корпуса

Задачи

1. Обеспечить постепенную подготовку организма к предстоящей физической нагрузке.
2. Создать условия для освоения образных движений (живая и неживая природа, сказочные персонажи, животные, знакомые образы окружающей природы).
3. Научить детей ориентироваться в пространстве.
4. Закрепить навыки, освоенные в среднем возрасте.
5. Создать условия для освоения пантомимических жестов «Зов», «Прощание», «Давай дружить», «Обида», «Иди сюда», «Уходи», «Нельзя», «Веселье», «Пробуждение от сна».
6. Воспитывать хореографическую культуру, культуру межличностного общения.

Изучение танца

Задачи

1. Развивать пластику и выразительность движений.
2. Научить детей ориентироваться в пространстве (выстраиваться в колонну по двое, по трое, переходить из колонны в круг, из двух колонн в два круга, направление «расческа»).
3. Развивать навыки пружинящего движения.
4. Закреплять навыки двигаться в соответствии с характером музыки, самостоятельно начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки.
5. Упражнять в спокойном шаге, шаг с высоким подъемом ног, легком подскоке, более широком беге.

Изучение танцевальных рисунков

Задачи

1. Образно увидеть последовательность рисунков в хореографической постановке.
2. Самостоятельно строить круг, ходить по кругу, взявшись за руки, сужать и расширять круг; соблюдать расстояние между парами (тройками), двигаться по кругу.
3. Добиваться непринужденных движений рук, улучшать качество исполнения знакомых танцев, движений.
4. Умение быстро и легко ориентироваться в определенном рисунке.

Импровизация

Задачи

1. Воспитывать желание двигаться под музыку, импровизировать, сочинять композицию из двух-трех знакомых движений, придумывать свои оригинальные движения в импровизациях.
2. Способствовать развитию творческого воображения.
3. Развивать жестикуляцию рук и мышц лица, передавая характер и настроение хореографического образа.
4. Воспитывать отношение к содержанию хореографической композиции: любовь к природе, родному краю, друзьям, родителям.
5. Создать условия для освоения образных движений.

Дыхание

Задачи

1. Научить детей правильно дышать (вдох – ртом, выдох – носом).
2. Обеспечить постепенный переход от повышенной мышечной деятельности к спокойному состоянию.
3. Приведение пульса к норме.
4. Сохранение у детей бодрого настроения.
5. Выполнения ряда упражнений на дыхание, предотвращающих быстрое утомление.
6. Помочь детям с помощью дыхательной гимнастики тренировать нервную систему, способствовать уравниванию процессов возбуждения и торможения.

Подготовительная группа

Постановка корпуса

Задачи.

1. Обеспечить постепенную подготовку организма к предстоящей физической нагрузке.
2. Эмоционально и психологически настроить ребенка на занятие.
3. Активизировать внимание.
4. Использовать упражнения, содействующие формированию правильной осанки.
5. Научить детей ориентироваться в пространстве.
6. Закрепить навыки, освоенные в среднем возрасте.
7. Воспитывать хореографическую культуру, культуру межличностного общения.
8. Развивать пластику и выразительность движений.
9. Создать условия для освоения образных движений (живая и неживая природа, сказочные персонажи, животные, знакомые образы окружающей природы).

Изучение танца

Задачи

1. Помочь в освоении основных танцевальных движений (поочередное выбрасывание ног в прыжке в подскоке, приставной шаг с приседанием, дробушки на месте с продвижением вперед и в кружении, полуприседания с выставлением ноги на пятку, «веревочка», «ковырялочка» в разных вариантах,
2. Развивать навыки пружинящего движения.
3. Упражнять в спокойном шаге, шаг с высоким подъемом ног, легком подскоке, более широком беге.
4. Развить умение запомнить и выучить последовательность хореографических рисунков и их количество.
5. Научить ребенка работать в паре с партнером или с группой детей, исполняющих номер.
6. Творчески использовать знакомые движения в свободных плясках, хороводах, хореографических композициях.

Изучение танцевальных рисунков

Задачи

1. Быстрое запоминание танца.
2. Знание своего места в танце.
3. Умение быстро ориентироваться и двигаться в определенном рисунке.
4. Образно увидеть последовательность рисунков в хореографической постановке.

5. Самостоятельно строить круг, ходить по кругу, взявшись за руки; сужать и расширять круг; соблюдать расстояние между парами (тройками) двигаясь по кругу.
6. Добиваться непринужденных движений рук, улучшать качество исполнения знакомых танцевальных движений.
7. Научить детей придумывать ритмические движения к звучащей мелодии.
8. Изучить к концу года 15-16 хореографических рисунков.

Импровизация

Задачи

1. Ввести детей в мир художественных образов, используя хореографические движения.
2. Способствовать развитию творческого воображения.
3. Выражать движением и мимикой настроение и чувства, как свои, так и персонажа.
4. Развить артистические качества.
5. Поощрять первые попытки детей использовать выразительность в изображении персонажа; подражание позы, жесту, движению, мимике.
6. Воспитать желание двигаться под музыку, импровизировать, сочинять композицию из двух-трех знакомых движений, придумывать свои оригинальные движения в импровизациях.
7. Развивать жестикуляцию рук и мышц лица, передавая характер и настроение хореографического образа.
8. Воспитывать отношение к содержанию хореографической композиции: любовь к природе, родному краю, друзьям, родителям.

Дыхание

Задачи

1. Обеспечить детям постепенный переход от повышенной мышечной деятельности к спокойному состоянию.
2. Выполнение ряда упражнений на дыхание, предотвращающих быстрое утомление.
3. Сформировать умение правильно дышать при исполнении хореографической композиции.
4. Сохранение у детей бодрого настроения.
5. Сформировать умение дышать без напряжения, легко и свободно.
6. Помочь детям с помощью дыхательной гимнастики тренировать нервную систему, способствовать уравниванию процессов возбуждения и торможения.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Средняя - старшая группа

	Постановка корпуса	Изучение танца	Танцевальные рисунки	Импровизация	Партер	Дыхание	Кол-во часов Аудитор.
СЕНТЯБРЬ							
1.	Постановка корпуса, положение рук на талии, поклон.	Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ»	«Листопад»	Упражнения для рук и кистей.	Ветер-ветер	1
2.	Постановка корпуса, положение рук на талии	Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ»	«Листопад»	Упражнения для рук и кистей.	Ветер-ветер	1
3.	Наклоны вправо, влево, вперед с правильной постановкой корпуса.	«Осенний вальс»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ»	«Тучка»	Упражнения для ног, стоп	Ветер-ветер	1
4.	Наклоны вправо, влево, вперед с правильной постановкой корпуса.	«Осенний вальс»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ»	«Тучка»	Упражнения для ног, стоп	Ветер-ветер	1

	Итого:						4
ОКТАБРЬ							
1.	Бег с высоким подъемом ноги (по кругу). Приставной шаг с приседанием, полуприседанием и выставлением ноги на пятку, на носок	Танец «Поварята»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ»	«Поход в осенний лес»	Упражнения для головы и шеи.	Вводим упражнения на дыхание с прогибом корпуса	1
2.	Бег с высоким подъемом ноги (по кругу). Приставной шаг с приседанием, полуприседанием и выставлением ноги на пятку, на носок	Танец «Поварята»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ»	«Поход в осенний лес»	Упражнения для головы и шеи.	Упражнения на дыхание с прогибом корпуса	1
3.	Бег с высоким подъемом ноги (по кругу). Приставной шаг с приседанием, полуприседанием и выставлением ноги на пятку, на носок	Танец «Поварята»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ»	«Поход в осенний лес»	Упражнения для головы и шеи.	Упражнения на дыхание с прогибом корпуса	1
4.	Бег с высоким подъемом ноги (по кругу). Приставной шаг с приседанием, полуприседанием и выставлением ноги на пятку, на носок	Танец «Поварята»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ»	«Поход в осенний лес»	Упражнения для головы и шеи.	Упражнения на дыхание с прогибом корпуса	1

5.	Упражнения для пластики рук (правой, левой и двумя). Подъем на высокие полу пальцы	Танец «Тучка»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ»	Считалочка «Котик»	Упражнения для пресса	Упражнения на дыхание с прогибом корпуса	1
6.	Упражнения для пластики рук (правой, левой и двумя). Подъем на высокие полу пальцы	Танец «Тучка»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ»	Считалочка «Котик»	Упражнения для пресса	Упражнения на дыхание с прогибом корпуса	1
7.	Упражнения для пластики рук (правой, левой и двумя). Подъем на высокие полу пальцы	Танец «Тучка»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ»	Считалочка «Котик»	Упражнения для пресса	Упражнения на дыхание с прогибом корпуса	1
8.	Упражнения для пластики рук (правой, левой и двумя). Подъем на высокие полу пальцы	Танец «Тучка»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ»	Считалочка «Котик»	Упражнения для пресса	Упражнения на дыхание с прогибом корпуса	1
Итого:							8
НОЯБРЬ							

1.	Приседания с выносом ноги на носок, на пятку, с притопом. Изучение «Хлопушек» (различные варианты)	Танец «Потолок - ледяной»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка»	Повадки птиц	Упражнения на пресс, на выворотность стопы	Общий набор упражнений на дыхание.	1
2.	Приседания с выносом ноги на носок, на пятку, с притопом. Изучение «Хлопушек» (различные варианты)	Танец «Потолок - ледяной»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка»	Повадки птиц	Упражнения на пресс, на выворотность стопы	Общий набор упражнений на дыхание.	1
3.	Приседания с выносом ноги на носок, на пятку, с притопом. Изучение «Хлопушек» (различные варианты)	Танец «Потолок - ледяной»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка»	Повадки птиц	Упражнения на пресс, на выворотность стопы	Общий набор упражнений на дыхание.	1
4.	Приседания с выносом ноги на носок, на пятку, с притопом. Изучение «Хлопушек» (различные варианты)	Танец «Потолок - ледяной»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка»	Повадки птиц	Упражнения на пресс, на выворотность стопы	Общий набор упражнений на дыхание.	1

5.	Постановка корпуса, упражнения для головы, плеч, рук. Упражнения на устойчивость	Танец «Валенки»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка»	«Поход на каток»	«Лягушка» «Лодочка» «Самолет»	Общий набор упражнений на дыхание.	1
6.	Постановка корпуса, упражнения для головы, плеч, рук. Упражнения на устойчивость	Танец «Валенки»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка»	«Поход на каток»	«Лягушка» «Лодочка» «Самолет»	Общий набор упражнений на дыхание.	1
7.	Постановка корпуса, упражнения для головы, плеч, рук. Упражнения на устойчивость	Танец «Валенки»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка»	«Поход на каток»	«Лягушка» «Лодочка» «Самолет»	Общий набор упражнений на дыхание.	1
8.	Постановка корпуса, упражнения для головы, плеч, рук. Упражнения на устойчивость	Танец «Валенки»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка»	«Поход на каток»	«Лягушка» «Лодочка» «Самолет»	Общий набор упражнений на дыхание.	1
						Итого:	8
ДЕКАБРЬ							

1.	Придумываем движения в соответствии с характером музыкального произведения. Учимся высокому бегу. Двигаемся в парах по кругу, сохраняя расстояние между парами	Танец «Пираты»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка»	«Поход на лыжах»	Упражнения на растяжку, на косые мышцы.	Глубокий вдох – медленный выдох	1
2.	Придумываем движения в соответствии с характером музыкального произведения. Учимся высокому бегу. Двигаемся в парах по кругу, сохраняя расстояние между парами	Танец «Пираты»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка»	«Поход на лыжах»	Упражнения на растяжку, на косые мышцы.	Глубокий вдох – медленный выдох	1
3.	Придумываем движения в соответствии с характером музыкального произведения. Учимся высокому бегу. Двигаемся в парах по кругу, сохраняя расстояние между парами	Танец «Пираты»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка»	«Поход на лыжах»	Упражнения на растяжку, на косые мышцы.	Глубокий вдох – медленный выдох	1

4.	Придумываем движения в соответствии с характером музыкального произведения. Учимся высокому бегу. Двигаемся в парах по кругу, сохраняя расстояние между парами	Танец «Пираты»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка»	«Поход на лыжах»	Упражнения на растяжку, на косые мышцы.	Глубокий вдох – медленный выдох	1
5.	Приставной шаг (по кругу, в круг, из круга), с притопом, с хлопком, с поворотом	Танец «Льдинки»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка»	Считалочка «Шарик и Жучка»	Упражнения «Самолет», «Лодочка», «Колечко», «Черепашка»	Глубокий вдох – медленный выдох	1
6.	Приставной шаг (по кругу, в круг, из круга), с притопом, с хлопком, с поворотом	Танец «Льдинки»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка»	Считалочка «Шарик и Жучка»	Упражнения «Самолет», «Лодочка», «Колечко», «Черепашка»	Глубокий вдох – медленный выдох	1
7.	Приставной шаг (по кругу, в круг, из круга), с притопом, с хлопком, с поворотом	Танец «Льдинки»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка»	Считалочка «Шарик и Жучка»	Упражнения «Самолет», «Лодочка», «Колечко», «Черепашка»	Глубокий вдох – медленный выдох	1

8.	Приставной шаг (по кругу, в круг, из круга), с притопом, с хлопком, с поворотом	Танец «Льдинки»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка»	Считалочка «Шарик и Жучка»	Упражнения «Самолет», «Лодочка», «Колечко», «Черепашка»	Глубокий вдох – медленный выдох	1
						Итого:	8
ЯНВАРЬ							
1.	Изучение позиций рук (подготов-я, I,II,III). Упражнения для головы, плеч, рук, кистей.	Танец «Лебеди»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка»	«Зимушка - зима»	Упражнения для ног и стоп, для ладошек.	Общий набор упражнений на дыхание	1
2.	Изучение позиций рук (подготов-я, I,II,III). Упражнения для головы, плеч, рук, кистей.	Танец «Лебеди»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка»	«Зимушка - зима»	Упражнения для ног и стоп, для ладошек.	Общий набор упражнений на дыхание	1

3.	Изучение позиций рук (подготов-я, I,II,III). Упражнения для головы, плеч, рук, кистей.	Танец «Лебеди»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка»	«Зимушка - зима»	Упражнения для ног и стоп, для ягодич.	Общий набор упражнений на дыхание	1
4.	Изучение позиций рук (подготов-я, I,II,III). Упражнения для головы, плеч, рук, кистей.	Танец «Лебеди»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка»	«Зимушка - зима»	Упражнения для ног и стоп, для ягодич.	Общий набор упражнений на дыхание	1
5.	Изучение позиций ног (I,II,III,IV,V,VI). Знакомство с общим характером русской пляски.	Танец «Метелица»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка»	Считалочка «Ворон-ворон»	Упражнения для пресса (нижний, верхний, брюшной)	Общий набор упражнений на дыхание	1
6.	Изучение позиций ног (I,II,III,IV,V,VI). Знакомство с общим характером русской пляски.	Танец «Метелица»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка»	Считалочка «Ворон-ворон»	Упражнения для пресса (нижний, верхний, брюшной)	Общий набор упражнений на дыхание	1

7.	Изучение позиций ног (I,II,III,IV,V,VI). Знакомство с общим характером русской пляски.	Танец «Метелица»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка»	Считалочка «Ворон-ворон»	Упражнения для пресса (нижний, верхний, брюшной)	Общий набор упражнений на дыхание	1
8.	Изучение позиций ног (I,II,III,IV,V,VI). Знакомство с общим характером русской пляски.	Танец «Метелица»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка»	Считалочка «Ворон-ворон»	Упражнения для пресса (нижний, верхний, брюшной)	Общий набор упражнений на дыхание	1
						Итого:	8
ФЕВРАЛЬ							
1.	Самостоятельный показ классической фигуры (включая в неё изученные позиции рук и ног)	«Русский хоровод» Танец «Часики»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка»	«Веселая ярмарка»	Упражнения для рук, кистей.	Общий набор упражнений на дыхание	1
2.	Самостоятельный показ классической фигуры (включая в неё изученные позиции рук и ног)	«Русский хоровод» Танец «Часики»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка»	«Веселая ярмарка»	Упражнения для рук, кистей.	Общий набор упражнений на дыхание	1

3.	Самостоятельный показ классической фигуры (включая в неё изученные позиции рук и ног)	«Русский хоровод» Танец «Часики»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка»	«Веселая ярмарка»	Упражнения для рук, кистей.	Общий набор упражнений на дыхание	1
4.	Самостоятельный показ классической фигуры (включая в неё изученные позиции рук и ног)	«Русский хоровод» Танец «Часики»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка»	«Веселая ярмарка»	Упражнения для рук, кистей.	Общий набор упражнений на дыхание	1
5.	Изучение пяти-шести танцевальных движений и объединение их в одну хореографическую композицию.	Танец «Березка», Танец «Разбойников»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка»	«Игра в снежки»	Упражнения лежа на животе «Лодочка» «Самолет» «Колечко» «Черепашка»	Общий набор упражнений на дыхание	1
6.	Изучение пяти-шести танцевальных движений и объединение их в одну хореографическую композицию.	Танец «Березка», Танец «Разбойников»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка»	«Игра в снежки»	Упражнения лежа на животе «Лодочка» «Самолет» «Колечко» «Черепашка»	Общий набор упражнений на дыхание	1

7.	Изучение пяти-шести танцевальных движений и объединение их в одну хореографическую композицию.	Танец «Березка», Танец «Разбойников»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка»	«Игра в снежки»	Упражнения лежа на животе «Лодочка» «Самолет» «Колечко» «Черепашка»	Общий набор упражнений на дыхание	1
8.	Изучение пяти-шести танцевальных движений и объединение их в одну хореографическую композицию.	Танец «Березка», Танец «Разбойников»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка»	«Игра в снежки»	Упражнения лежа на животе «Лодочка» «Самолет» «Колечко» «Черепашка»	Общий набор упражнений на дыхание	1
						Итого:	8
МАРТ							
1.	Закрепление знакомых плясовых движений. Изучение 5-6 движений и объединение их в одну хореографическую композицию	Танец «У озера», Танец «Кукол»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин»	«Лепим снеговика»	Упражнения для головы и шеи.	Общий набор упражнений на дыхание	1
2.	Закрепление знакомых	Танец	«Круг», «Линия»,	«Лепим	Упражнения для	Общий	1

	плясовых движений. Изучение 5-6 движений и объединение их в одну хореографическую композицию	«У озера», Танец «Кукол»	«Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин»	снеговика»	головы и шеи.	набор упражнений на дыхание	
3.	Закрепление знакомых плясовых движений. Изучение 5-6 движений и объединение их в одну хореографическую композицию	Танец «У озера», Танец «Кукол»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин»	«Лепим снеговика»	Упражнения для головы и шеи.	Общий набор упражнений на дыхание	1
4.	Закрепление знакомых плясовых движений. Изучение 5-6 движений и объединение их в одну хореографическую композицию	Танец «У озера», Танец «Кукол»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин»	«Лепим снеговика»	Упражнения для головы и шеи.	Общий набор упражнений на дыхание	1
5.	Упражнения для корпуса, головы, плеч, рук. Повороты и наклоны. Вынос ноги на носок, на пятку с притопом.	«Танец с платками»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин»	Считалочка «Котик»	Вводим 2-3 упражнения на пресс (верхний, нижний, брюшной)	Общий набор упражнений на дыхание	1

6.	Упражнения для корпуса, головы, плеч, рук. Повороты и наклоны. Вынос ноги на носок, на пятку с притопом.	«Танец с платками»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин»	Считалочка «Котик»	Вводим 2-3 упражнения на пресс (верхний, нижний, брюшной)	Общий набор упражнений на дыхание	1
7.	Упражнения для корпуса, головы, плеч, рук. Повороты и наклоны. Вынос ноги на носок, на пятку с притопом.	«Танец с платками»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин»	Считалочка «Котик»	Вводим 2-3 упражнения на пресс (верхний, нижний, брюшной)	Общий набор упражнений на дыхание	1
8.	Упражнения для корпуса, головы, плеч, рук. Повороты и наклоны. Вынос ноги на носок, на пятку с притопом.	«Танец с платками»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин»	Считалочка «Котик»	Вводим 2-3 упражнения на пресс (верхний, нижний, брюшной)	Общий набор упражнений на дыхание	1
						Итого:	8
АПРЕЛЬ							

1.	Разминка. Упражнения для головы, плеч, рук, кистей. Наклоны корпуса (вперед, назад, вправо, влево). Элементы Русского народного танца	Танец «Сороконожки»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу»	Считалочка «Шарик и Жучка»	Упражнения на гибкость (жарко-холодно). Упражнения лежа на животе.	Вдох и выдох с наклоном корпуса	1
2.	Разминка. Упражнения для головы, плеч, рук, кистей. Наклоны корпуса (вперед, назад, вправо, влево). Элементы Русского народного танца	Танец «Сороконожки»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу»	Считалочка «Шарик и Жучка»	Упражнения на гибкость (жарко-холодно). Упражнения лежа на животе.	Вдох и выдох с наклоном корпуса	1
3.	Разминка. Упражнения для головы, плеч, рук, кистей. Наклоны корпуса (вперед, назад, вправо, влево). Элементы Русского народного танца	Танец «Сороконожки»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу»	Считалочка «Шарик и Жучка»	Упражнения на гибкость (жарко-холодно). Упражнения лежа на животе.	Вдох и выдох с наклоном корпуса	1

4.	Разминка. Упражнения для головы, плеч, рук, кистей. Наклоны корпуса (вперед, назад, вправо, влево). Элементы Русского народного танца	Танец «Сороконожки»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу»	Считалочка «Шарик и Жучка»	Упражнения на гибкость (жарко-холодно). Упражнения лежа на животе.	Вдох и выдох с наклоном корпуса	1
5.	Закрепляем позиции рук и ног. Исполняем «пружинку» по I, II, III, IV, V, VI позиции. Самостоятельно показываем классическую фигуру (включая в нее изученные позиции рук и ног)	Танец «Вальс цветов», Танец «Гусеничка»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу»	Считалочка «Ворон-ворон»	Упражнения для ног и стоп	Вдох и выдох с наклоном корпуса	1
6.	Закрепляем позиции рук и ног. Исполняем «пружинку» по I, II, III, IV, V, VI позиции. Самостоятельно показываем классическую фигуру (включая в нее изученные позиции рук и ног)	Танец «Вальс цветов», Танец «Гусеничка»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу»	Считалочка «Ворон-ворон»	Упражнения для ног и стоп	Вдох и выдох с наклоном корпуса	1

7.	Закрепляем позиции рук и ног. Исполняем «пружинку» по I, II, III, IV, V, VI позиции. Самостоятельно показываем классическую фигуру (включая в нее изученные позиции рук и ног)	Танец «Вальс цветов», Танец «Гусеничка»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу»	Считалочка «Ворон-ворон»	Упражнения для ног и стоп	Вдох и выдох с наклоном корпуса	1
8.	Закрепляем позиции рук и ног. Исполняем «пружинку» по I, II, III, IV, V, VI позиции. Самостоятельно показываем классическую фигуру (включая в нее изученные позиции рук и ног)	Танец «Вальс цветов», Танец «Гусеничка»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу»	Считалочка «Ворон-ворон»	Упражнения для ног и стоп	Вдох и выдох с наклоном корпуса	1
						Итого:	8
МАЙ							
1.	Приставной шаг с приседанием, полуприседанием и выставлением ноги на пятку, на носок, с хлопком, с двойным хлопком. «Хлопушки» (с притопом, с подъемом колена, с приседанием)	Танец «Улетай туча», Танец «Цыганский»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу»	Поход на пляж	Упражнения на пресс.	Общий набор упражнений на дыхание	1

2.	Приставной шаг с приседанием, полуприседанием и выставлением ноги на пятку, на носок, с хлопком, с двойным хлопком. «Хлопушки» (с притопом, с подъемом колена, с приседанием)	Танец «Улетай туча», Танец «Цыганский»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу»	Поход на пляж	Упражнения на пресс.	Общий набор упражнений на дыхание	1
3.	Приставной шаг с приседанием, полуприседанием и выставлением ноги на пятку, на носок, с хлопком, с двойным хлопком. «Хлопушки» (с притопом, с подъемом колена, с приседанием)	Танец «Улетай туча», Танец «Цыганский»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу»	Поход на пляж	Упражнения на пресс.	Общий набор упражнений на дыхание	1
4.	Приставной шаг с приседанием, полуприседанием и выставлением ноги на пятку, на носок, с хлопком, с двойным хлопком. «Хлопушки» (с притопом, с подъемом колена, с приседанием)	Танец «Улетай туча», Танец «Цыганский»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу»	Поход на пляж	Упражнения на пресс.	Общий набор упражнений на дыхание	1

5.	Упражнения на координацию движений, на устойчивость, на гибкость.	Танец «Лебеди», Танец «Испанский»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ», «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу»	Считалочка «Мы шагаем целый день»	Упражнения на растяжку	Общий набор упражнений на дыхание	1
6.	Упражнения на координацию движений, на устойчивость, на гибкость.	Танец «Лебеди», Танец «Испанский»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ», «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу»	Считалочка «Мы шагаем целый день»	Упражнения на растяжку	Общий набор упражнений на дыхание	1
7.	Упражнения на координацию движений, на устойчивость, на гибкость.	Танец «Лебеди», Танец «Испанский»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ», «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу»	Считалочка «Мы шагаем целый день»	Упражнения на растяжку	Общий набор упражнений на дыхание	1

8.	Упражнения на координацию движений, на устойчивость, на гибкость.	Танец «Лебеди», Танец «Испанский»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ», «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу»	Считалочка «Мы шагаем целый день»	Упражнения на растяжку	Общий набор упражнений на дыхание	1
						Итого:	8
						Итого за год:	68

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Подготовительная группа.

	Постановка корпуса	Изучение танца	Танцевальные рисунки	Импровизация	Партер	Дыхание	Кол- во часов Аудит.
СЕНТЯБРЬ							
1.	Постановка корпуса, положение рук на талии. Изучение поклона	Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ»	«Осенний сад»	Упражнения для головы и шеи.	«Ветер-ветер»	1
2.	Постановка корпуса,	Основные правила безопасности	«Круг», «Линия», «Улитка», «Диагональ»	«Осенний сад»	Упражнения для	«Ветер-ветер»	1
3.	Постановка корпуса, положение рук на талии. Изучение поклона	Основные правила поведения в танцевальном зале,	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка»,	«Осенний сад»	Упражнения для головы и шеи.	«Ветер-ветер»	1

		правила техники безопасности	«Колонна», «Улитка», «Диагональ»				
4.	Разминка: упражнения для головы, шеи, плеч, рук, кистей. Соединение в одну композицию упражнений для головы, рук, плеч.	Танец «Листопад»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ», «Звездочка»	«Птичий двор»	Упражнения для головы и шеи.	«Ветер-ветер»	1
Итого:							4
ОКТАБРЬ							
1.	Разминка. Изучение легкого бега, подскока, бега с высоким подъемом ноги, приставной шаг с приседанием, полуприседанием с выставлением ноги на пятку. Закрепляем умение ритмично и выразительно двигаться прямым галопом	Танец «Береза»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ», «Звездочка», «Клин»	Считалочка «Котик»	Упражнения на косые мышцы. Упражнения на пресс (нижний, верхний, брюшной)	Набор дыхательных упражнений под музыку	1
2.	Разминка. Изучение легкого бега, подскока, бега с высоким подъемом ноги, приставной шаг с приседанием, полуприседанием с выставлением ноги на пятку. Закрепляем умение	Танец «Береза»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ», «Звездочка», «Клин»	Считалочка «Котик»	Упражнения на косые мышцы. Упражнения на пресс (нижний, верхний, брюшной)	Набор дыхательных упражнений под музыку	1

	ритмично и выразительно двигаться прямым галопом						
3.	Разминка. Изучение легкого бега, подскока, бега с высоким подъемом ноги, приставной шаг с приседанием, полуприседанием с выставлением ноги на пятку. Закрепляем умение ритмично и выразительно двигаться прямым галопом	Танец «Береза»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин»	Считалочка «Котик»	Упражнения на косые мышцы. Упражнения на пресс (нижний, верхний, брюшной)	Набор дыхательных упражнений под музыку	1
4.	Разминка. Изучение легкого бега, подскока, бега с высоким подъемом ноги, приставной шаг с приседанием, полуприседанием с выставлением ноги на пятку. Закрепляем умение ритмично и выразительно двигаться прямым галопом	Танец «Береза»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин»	Считалочка «Котик»	Упражнения на косые мышцы. Упражнения на пресс (нижний, верхний, брюшной)	Набор дыхательных упражнений под музыку	1
5.	Наклоны вправо, влево, вперед с правильной постановкой корпуса. Приставной шаг с приседанием,	Танец «Варенька»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка»,	«Листопад»	Упражнения на косые мышцы. Упражнения на пресс (нижний, верхний, брюшной)	Набор дыхательных упражнений под музыку	1

	полуприседанием и выставлением ноги на пятку, на носок		«Диагональ» «Звездочка», «Клин»				
6.	Наклоны вправо, влево, вперед с правильной постановкой корпуса. Приставной шаг с приседанием, полуприседанием и выставлением ноги на пятку, на носок	Танец «Варенька»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин»	«Листопад»	Упражнения на косые мышцы. Упражнения на пресс (нижний, верхний, брюшной)	Набор дыхательных упражнений под музыку	1
7.	Наклоны вправо, влево, вперед с правильной постановкой корпуса. Приставной шаг с приседанием, полуприседанием и выставлением ноги на пятку, на носок	Танец «Варенька»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин»	«Листопад»	Упражнения на косые мышцы. Упражнения на пресс (нижний, верхний, брюшной)	Набор дыхательных упражнений под музыку	1
8.	Наклоны вправо, влево, вперед с правильной постановкой корпуса. Приставной шаг с приседанием, полуприседанием и выставлением ноги на пятку, на носок.	Танец «Варенька»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин»	«Листопад»	Упражнения на косые мышцы. Упражнения на пресс (нижний, верхний, брюшной)	Набор дыхательных упражнений под музыку	1

Итого:							8
НОЯБРЬ							
1.	Приседания с выносом ноги на носок, на пятку, с притопом. Повторение «Хлопушек» (различные варианты). Упражнения на устойчивость	Танец «Льдинка», Танец «Стюардесс»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу»	Считалочка «Ворон-ворон»	Упражнения лежа на спине для головы, рук, ног и стоп. Упражнения для мышц спины (жарко-холодно).	Глубокий вдох – медленный выдох	1
2.	Приседания с выносом ноги на носок, на пятку, с притопом. Повторение «Хлопушек» (различные варианты). Упражнения на устойчивость	Танец «Льдинка», Танец «Стюардесс»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу»	Считалочка «Ворон-ворон»	Упражнения лежа на спине для головы, рук, ног и стоп. Упражнения для мышц спины (жарко-холодно).	Глубокий вдох – медленный выдох	1
3.	Приседания с выносом ноги на носок, на пятку, с притопом. Повторение «Хлопушек» (различные варианты). Упражнения на устойчивость	Танец «Льдинка», Танец «Стюардесс»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу»	Считалочка «Ворон-ворон»	Упражнения лежа на спине для головы, рук, ног и стоп. Упражнения для мышц спины (жарко-холодно).	Глубокий вдох – медленный выдох	1

4.	Приседания с выносом ноги на носок, на пятку, с притопом. Повторение «Хлопушек» (различные варианты). Упражнения на устойчивость	Танец «Льдинка», Танец «Стюардесс»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу»	Считалочка «Ворон-ворон»	Упражнения лежа на спине для головы, рук, ног и стоп. Упражнения для мышц спины (жарко-холодно).	Глубокий вдох – медленный выдох	1
5.	Учимся высокому бегу. Двигаемся в парах по кругу, сохраняя расстояние между парами. Приставной шаг (по кругу, в круг, из круга), с притопом, с хлопком, с поворотом	Танец «Ковбой», Танец «Часики»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу»	«Поход на каток»	Упражнения лежа на спине для головы, рук, ног и стоп. Упражнения для мышц спины (жарко-холодно).	Глубокий вдох – медленный выдох	1
6.	Учимся высокому бегу. Двигаемся в парах по кругу, сохраняя расстояние между парами. Приставной шаг (по кругу, в круг, из круга), с притопом, с хлопком, с поворотом	Танец «Ковбой», Танец «Часики»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу»	«Поход на каток»	Упражнения лежа на спине для головы, рук, ног и стоп. Упражнения для мышц спины (жарко-холодно).	Глубокий вдох – медленный выдох	1
7.	Учимся высокому бегу.	Танец «Ковбой»,	«Круг», «Линия»,	«Поход на каток»	Упражнения лежа	Глубокий вдох	1

	Двигаемся в парах по кругу, сохраняя расстояние между парами. Приставной шаг (по кругу, в круг, из круга), с притопом, с хлопком, с поворотом	Танец «Часики»	«Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу»		на спине для головы, рук, ног и стоп. Упражнения для мышц спины (жарко-холодно).	– медленный выдох	
8.	Учимся высокому бегу. Двигаемся в парах по кругу, сохраняя расстояние между парами. Приставной шаг (по кругу, в круг, из круга), с притопом, с хлопком, с поворотом	Танец «Ковбой», Танец «Часики»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу»	«Поход на каток»	Упражнения лежа на спине для головы, рук, ног и стоп. Упражнения для мышц спины (жарко-холодно).	Глубокий вдох – медленный выдох	1
Итого:							8
ДЕКАБРЬ							
1.	Повторение шагов (боковых, дробных, приставных, гусиных носок к пятке и сложный шаг – колени вместе). Прыжки на 1 ноге на 2 ногах поочередно, ножницы, прыжки с приседанием, с	Танец «Бабки-Ежки», Флеш-моб «Цветик-семицветик»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу»,	Поход на лыжах	Упражнения на растяжку, на гибкость («лодочка», «самолет», «улитка», «черепашка», «мостик»)	Глубокий вдох – медленный выдох	1

	поворотом, с приставным шагом.		«Улица»					
2.	Повторение шагов (боковых, дробных, приставных, гусиных носок к пятке и сложный шаг – колени вместе). Прыжки на 1 ноге на 2 ногах поочередно, ножницы, прыжки с приседанием, с поворотом, с приставным шагом.	Танец «Бабки-Ежки», Флеш-моб «Цветик-семицветик»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица»	Поход на лыжах	Упражнения на растяжку, на гибкость («лодочка», «самолет», «улитка», «черепашка», «мостик»)	Глубокий вдох – медленный выдох	1	
3.	Повторение шагов (боковых, дробных, приставных, гусиных носок к пятке и сложный шаг – колени вместе). Прыжки на 1 ноге на 2 ногах поочередно, ножницы, прыжки с приседанием, с поворотом, с приставным шагом.	Танец «Бабки-Ежки», Флеш-моб «Цветик-семицветик»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица»	Поход на лыжах	Упражнения на растяжку, на гибкость («лодочка», «самолет», «улитка», «черепашка», «мостик»)	Глубокий вдох – медленный выдох	1	
4.	Повторение шагов (боковых, дробных, приставных, гусиных носок к пятке и сложный шаг – колени вместе). Прыжки на 1 ноге на 2	Танец «Бабки-Ежки», Флеш-моб «Цветик-семицветик»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ»	Поход на лыжах	Упражнения на растяжку, на гибкость («лодочка», «самолет», «улитка»,	Глубокий вдох – медленный выдох	1	

	ногах поочередно, ножницы, прыжки с приседанием, с поворотом, с приставным шагом.		«Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица»		«черепаха», «мостик»)		
5.	Учимся кружиться на подскоке в парах, повторяем мягкий пружинистый шаг, самостоятельно импровизируем, ищем выразительные движения, не подражая друг другу, придумываем движения в соответствии с характером музыкального произведения.	Танец «Лебеди»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица»	«Поход на каток»	Упражнения на растяжку, на гибкость («лодочка», «самолет», «улитка», «черепаха», «мостик»)	Глубокий вдох – медленный выдох	1
6.	Учимся кружиться на подскоке в парах, повторяем мягкий пружинистый шаг, самостоятельно импровизируем, ищем выразительные движения, не подражая друг другу, придумываем движения в соответствии с характером музыкального произведения.	Танец «Лебеди»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица»	«Поход на каток»	Упражнения на растяжку, на гибкость («лодочка», «самолет», «улитка», «черепаха», «мостик»)	Глубокий вдох – медленный выдох	1

7.	Учимся кружиться на подскоке в парах, повторяем мягкий пружинистый шаг, самостоятельно импровизируем, ищем выразительные движения, не подражая друг другу, придумываем движения в соответствии с характером музыкального произведения.	Танец «Лебеди»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица»	«Поход на каток»	Упражнения на растяжку, на гибкость («лодочка», «самолет», «улитка», «черепаха», «мостик»)	Глубокий вдох – медленный выдох	1
8.	Учимся кружиться на подскоке в парах, повторяем мягкий пружинистый шаг, самостоятельно импровизируем, ищем выразительные движения, не подражая друг другу, придумываем движения в соответствии с характером музыкального произведения.	Танец «Лебеди»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица»	«Поход на каток»	Упражнения на растяжку, на гибкость («лодочка», «самолет», «улитка», «черепаха», «мостик»)	Глубокий вдох – медленный выдох	1
Итого:							8
ЯНВАРЬ							
1.	Закрепление позиций рук	Этюд с обручами,	«Круг», «Линия»,	Игра в снежки	Упражнения для	Упражнение	1

	(подготов-я, I,II,III). Упражнения для головы, плеч, рук, кистей. Закрепление позиций ног (I,II,III,IV,V,VI).	Флеш-моб «Летчик»	«Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица»		ног и стоп. Упражнения на растяжку.	на дыхание с наклоном корпуса	
2.	Закрепление позиций рук (подготов-я, I,II,III). Упражнения для головы, плеч, рук, кистей. Закрепление позиций ног (I,II,III,IV,V,VI).	Этюд с обручами, Флеш-моб «Летчик»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица»	Игра в снежки	Упражнения для ног и стоп. Упражнения на растяжку.	Упражнение на дыхание с наклоном корпуса	1
3.	Закрепление позиций рук (подготов-я, I,II,III). Упражнения для головы, плеч, рук, кистей. Закрепление позиций ног (I,II,III,IV,V,VI).	Этюд с обручами, Флеш-моб «Летчик»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица»	Игра в снежки	Упражнения для ног и стоп. Упражнения на растяжку.	Упражнение на дыхание с наклоном корпуса	1
4.	Закрепление позиций рук	Этюд с обручами,	«Круг», «Линия»,	Игра в снежки	Упражнения для	Упражнение	1

	(подготов-я, I,II,III). Упражнения для головы, плеч, рук, кистей. Закрепление позиций ног (I,II,III,IV,V,VI).	Флеш-моб «Летчик»	«Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица»		ног и стоп. Упражнения на растяжку.	на дыхание с наклоном корпуса	
5.	Самостоятельный показ классической фигуры (включая в неё изученные позиции рук и ног). Изучение пяти-шести танцевальных движений и объединение их в одну хореографическую композицию.	Танец «Карнавал», Танец «Казачий»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица»	«Лепка снежной бабы»	Упражнения для ног и стоп. Упражнения на растяжку.	Упражнение на дыхание с наклоном корпуса	1
6.	Самостоятельный показ классической фигуры (включая в неё изученные позиции рук и ног). Изучение пяти-шести танцевальных движений и объединение их в одну хореографическую композицию.	Танец «Карнавал», Танец «Казачий»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица»	«Лепка снежной бабы»	Упражнения для ног и стоп. Упражнения на растяжку.	Упражнение на дыхание с наклоном корпуса	1

7.	Самостоятельный показ классической фигуры (включая в неё изученные позиции рук и ног). Изучение пяти-шести танцевальных движений и объединение их в одну хореографическую композицию.	Танец «Карнавал», Танец «Казачий»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица»	«Лепка снежной бабы»	Упражнения для ног и стоп. Упражнения на растяжку.	Упражнение на дыхание с наклоном корпуса	1
8.	Самостоятельный показ классической фигуры (включая в неё изученные позиции рук и ног). Изучение пяти-шести танцевальных движений и объединение их в одну хореографическую композицию.	Танец «Карнавал», Танец «Казачий»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица»	«Лепка снежной бабы»	Упражнения для ног и стоп. Упражнения на растяжку.	Упражнение на дыхание с наклоном корпуса	1
Итого:							8
ФЕВРАЛЬ							
1.	Повторение позиций рук и ног. Изучение пяти-шести танцевальных движений и объединение их в одну хореографическую	Танец «Снеговичек», Танец «Китайская сказка»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ»	Считалочка «Ворон-ворон»	Упражнения для корпуса, нагрузка на косые мышцы.	Упражнение на дыхание с наклоном корпуса	1

	композицию.		«Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица» «До за до»				
2.	Повторение позиций рук и ног. Изучение пяти-шести танцевальных движений и объединение их в одну хореографическую композицию.	Танец «Снеговичек», Танец «Китайская сказка»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица» «До за до»	Считалочка «Ворон-ворон»	Упражнения для корпуса, нагрузка на косые мышцы.	Упражнение на дыхание с наклоном корпуса	1
3.	Повторение позиций рук и ног. Изучение пяти-шести танцевальных движений и объединение их в одну хореографическую композицию.	Танец «Снеговичек», Танец «Китайская сказка»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица» «До за до»	Считалочка «Ворон-ворон»	Упражнения для корпуса, нагрузка на косые мышцы.	Упражнение на дыхание с наклоном корпуса	1
4.	Повторение позиций рук и ног. Изучение пяти-	Танец «Снеговичек», Танец «Китайская	«Круг», «Линия», «Полукруг»,	Считалочка «Ворон-ворон»	Упражнения для корпуса, нагрузка	Упражнение на дыхание с	1

	шести танцевальных движений и объединение их в одну хореографическую композицию.	сказка»	«Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица» «До за до»		на косые мышцы.	наклоном корпуса	
5.	Упражнения для корпуса, головы, плеч, рук. Повороты и наклоны. Вынос ноги на носок, на пятку с притопом.	Танец «Русский хоровод», Танец «Яблочко»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица» «До за до»	Считалочка «Ворон-ворон»	Упражнения для корпуса, нагрузка на косые мышцы.	Упражнение на дыхание с наклоном корпуса	1
6.	Упражнения для корпуса, головы, плеч, рук. Повороты и наклоны. Вынос ноги на носок, на пятку с притопом.	Танец «Русский хоровод», Танец «Яблочко»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу»,	Считалочка «Ворон-ворон»	Упражнения для корпуса, нагрузка на косые мышцы.	Упражнение на дыхание с наклоном корпуса	1

			«Улица» «До за до»				
7.	Упражнения для корпуса, головы, плеч, рук. Повороты и наклоны. Вынос ноги на носок, на пятку с притопом.	Танец «Русский хоровод», Танец «Яблочко»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ»	Считалочка «Ворон-ворон»	Упражнения для корпуса, нагрузка на косые мышцы.	Упражнение на дыхание с наклоном корпуса	1
			«Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица»				
8.	Упражнения для корпуса, головы, плеч, рук. Повороты и наклоны. Вынос ноги на носок, на пятку с притопом.	Танец «Русский хоровод», Танец «Яблочко»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица» «До за до»	Считалочка «Ворон-ворон»	Упражнения для корпуса, нагрузка на косые мышцы.	Упражнение на дыхание с наклоном корпуса	1
						Итого:	8
			МАРТ				
1.	Знакомимся с общим характером русской пляски, с отдельными движениями русского народного танца.	Танец «Хоровод с веночками», Танец «Пилоты»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка»,	«Поход на каток»	Упражнения на гибкость («лодочка», «самолет», «улитка»,	«Ветер-ветер»	1

	Повторяем приставной шаг, самостоятельно начинаем движения после музыкального вступления, пробуем самостоятельно менять движения со сменой частей музыкальных фраз		«Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица» «До за до» «Ручеёк»		«черепеха», «мостик», «колечко»)		
2.	Знакомимся с общим характером русской пляски, с отдельными движениями русского народного танца. Повторяем приставной шаг, самостоятельно начинаем движения после музыкального вступления, пробуем самостоятельно менять движения со сменой частей музыкальных фраз	Танец «Хоровод с венокками», Танец «Пилоты»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица» «До за до» «Ручеёк»	«Поход на каток»	Упражнения на гибкость («лодочка», «самолет», «улитка», «черепеха», «мостик», «колечко»)	«Ветер-ветер»	1
3.	Знакомимся с общим характером русской пляски, с отдельными движениями русского народного танца. Повторяем приставной шаг, самостоятельно начинаем движения после	Танец «Хоровод с венокками», Танец «Пилоты»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка	«Поход на каток»	Упражнения на гибкость («лодочка», «самолет», «улитка», «черепеха», «мостик», «колечко»)	«Ветер-ветер»	1

	музыкального вступления, пробуем самостоятельно менять движения со сменой частей музыкальных фраз		по кругу», «Улица» «До за до» «Ручеёк»				
4.	Знакомимся с общим характером русской пляски, с отдельными движениями русского народного танца. Повторяем приставной шаг, самостоятельно начинаем движения после музыкального вступления, пробуем самостоятельно менять движения со сменой частей музыкальных фраз	Танец «Хоровод с венокчиками», Танец «Пилоты»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица» «До за до» «Ручеёк»	«Поход на каток»	Упражнения на гибкость («лодочка», «самолет», «улитка», «черепашка», «мостик», «колечко»)	«Ветер-ветер»	1
5.	Разминка для головы, плеч, рук, кистей. Наклоны корпуса (вперед, назад, вправо, влево). Легкий бег, с высоким подъемом ноги, с подскоком.	Танец «С лентами», Танец «Латино-американский»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица» «До за до» «Ручеёк»	«Метелица»	Упражнения на гибкость («лодочка», «самолет», «улитка», «черепашка», «мостик», «колечко»)	«Ветер-ветер»	1

6.	Разминка для головы, плеч, рук, кистей. Наклоны корпуса (вперед, назад, вправо, влево). Легкий бег, с высоким подъемом ноги, с подскоком.	Танец «С лентами», Танец «Латино-американский»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица» «До за до» «Ручеёк»	«Метелица»	Упражнения на гибкость («лодочка», «самолет», «улитка», «черепашка», «мостик», «колечко»)	«Ветер-ветер»	1
7.	Разминка для головы, плеч, рук, кистей. Наклоны корпуса (вперед, назад, вправо, влево). Легкий бег, с высоким подъемом ноги, с подскоком.	Танец «С лентами», Танец «Латино-американский»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица» «До за до» «Ручеёк»	«Метелица»	Упражнения на гибкость («лодочка», «самолет», «улитка», «черепашка», «мостик», «колечко»)	«Ветер-ветер»	1
8.	Разминка для головы, плеч, рук, кистей. Наклоны корпуса (вперед, назад, вправо, влево).	Танец «С лентами», Танец «Латино-американский»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна»,	«Метелица»	Упражнения на гибкость («лодочка», «самолет»,	«Ветер-ветер»	1
	Легкий бег, с высоким подъемом ноги, с		«Улитка», «Диагональ»		«улитка», «черепашка»,		

	подскоком.		«Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица» «До за до» «Ручеёк»		«мостик», «колечко»)		
						Итого:	8
АПРЕЛЬ							
1.	Разминка. Приставной шаг с приседанием, полуприседанием и выставлением ноги на пятку, на носок, с хлопком, с двойным хлопком. «Хлопушки» (с притопом, с подъемом колена, с приседанием)	Танец «Варенька»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица» «До за до» «Ручеёк»	Считалочка «Котик»		Упражнение на дыхание с наклоном корпуса	1
2.	Разминка. Приставной шаг с приседанием, полуприседанием и выставлением ноги на пятку, на носок, с хлопком, с двойным хлопком. «Хлопушки» (с притопом, с подъемом колена, с приседанием)	Танец «Варенька»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица» «До за до» «Ручеёк»	Считалочка «Котик»		Упражнение на дыхание с наклоном корпуса	1

3.	Разминка. Приставной шаг с приседанием, полуприседанием и выставлением ноги на пятку, на носок, с хлопком, с двойным хлопком. «Хлопушки» (с притопом, с подъемом колена, с приседанием)	Танец «Варенька»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица» «До за до» «Ручеёк»	Считалочка «Котик»	Упражнения на выворотность стопы.	Упражнение на дыхание с наклоном корпуса	1
4.	Разминка. Приставной шаг с приседанием, полуприседанием и выставлением ноги на пятку, на носок, с хлопком, с двойным хлопком. «Хлопушки» (с притопом, с подъемом колена, с приседанием)	Танец «Варенька»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица» «До за до» «Ручеёк»	Считалочка «Котик»	Упражнения на выворотность стопы.	Упражнение на дыхание с наклоном корпуса	1
5.	Разминка. Упражнения на координацию движений, на устойчивость, на гибкость. Шаг по кругу (широкий, длинный, мелкий, сложный, на	Танец «Вальс»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ»	Считалочка «Шарик и Жучка»		Упражнение на дыхание с наклоном корпуса	1

	носочках, на пятках, с высоким подъемом ноги, с притопом)		«Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица» «До за до» «Ручеёк»				
6.	Разминка. Упражнения на координацию движений, на устойчивость, на гибкость. Шаг по кругу (широкий, длинный, мелкий, сложный, на носочках, на пятках, с высоким подъемом ноги, с притопом)	Танец «Вальс»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица» «До за до» «Ручеёк»	Считалочка «Шарик и Жучка»	Упражнения на растяжку и гибкость	Упражнение на дыхание с наклоном корпуса	1
7.	Разминка. Упражнения на координацию движений, на устойчивость, на гибкость. Шаг по кругу (широкий, длинный, мелкий, сложный, на носочках, на пятках, с	Танец «Вальс»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка»,	Считалочка «Шарик и Жучка»	Упражнения на растяжку и гибкость	Упражнение на дыхание с наклоном корпуса	1
	высоким подъемом ноги, с притопом)		«Клин», «Змейка по кругу», «Улица» «До за до» «Ручеёк»				

8.	Разминка. Упражнения на координацию движений, на устойчивость, на гибкость. Шаг по кругу (широкий, длинный, мелкий, сложный, на носочках, на пятках, с высоким подъемом ноги, с притопом)	Танец «Вальс»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица» «До за до» «Ручеёк»	Считалочка «Шарик и Жучка»	Упражнения на растяжку и гибкость	Упражнение на дыхание с наклоном корпуса	1
Итого:							8
МАЙ							
1.	Разминка. Свободно ориентируемся в пространстве. Закрепляем знакомые танцевальные движения (приставной шаг с приседанием и без, полуприседание с выставлением ноги на пятку, на носок, различные подскоки и прыжки.	Танец «Прощальный вальс»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица» «До за до» «Ручеёк» «Стенка на стенку» «Расческа»	Считалочка «Ворон-ворон»	Упражнения для корпуса, нагрузка на косые мышцы.	Упражнение на дыхание с наклоном корпуса	1
2.	Разминка. Свободно ориентируемся в	Танец «Прощальный вальс»	«Круг», «Линия», «Полукруг»,	Считалочка «Ворон-ворон»	Упражнения для корпуса, нагрузка	Упражнение на дыхание с	

	пространстве. Закрепляем знакомые танцевальные движения (приставной шаг с приседанием и без, полуприседание с выставлением ноги на пятку, на носок, различные подскоки и прыжки.		«Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица» «До за до» «Ручеёк» «Стенка на стенку» «Расческа»		на косые мышцы.	наклоном корпуса	1
3.	Разминка. Свободно ориентируемся в пространстве. Закрепляем знакомые танцевальные движения (приставной шаг с приседанием и без, полуприседание с выставлением ноги на пятку, на носок, различные подскоки и прыжки.	Танец «Прощальный вальс»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка до» «Ручеёк» «Стенка на стенку» «Расческа»	Считалочка «Ворон-ворон»	Упражнения для корпуса, нагрузка на косые мышцы.	Упражнение на дыхание с наклоном корпуса	1
4.	Разминка. Свободно ориентируемся в пространстве. Закрепляем знакомые танцевальные движения (приставной	Танец «Прощальный вальс»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка»,	Считалочка «Ворон-ворон»	Упражнения для корпуса, нагрузка на косые мышцы.	Упражнение на дыхание с наклоном корпуса	

	шаг с приседанием и без, полуприседание с выставлением ноги на пятку, на носок, различные подскоки и прыжки.		«Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица» «До за до» «Ручеёк» «Стенка на стенку» «Расческа»				1
5.	Разминка. Упражнения на координацию движений, на устойчивость, на гибкость. Наклоны корпуса (вперед, назад, вправо, влево).	Флеш-моб «Невозможное – возможно»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица» «До за	Считалочка «Мы шагаем целый день»	Упражнения на гибкость («лодочка», «самолет», «улитка», «черепашка», «мостик», «колечко»)	Упражнение на дыхание с наклоном корпуса	1
6.	Разминка. Упражнения на координацию движений, на устойчивость, на гибкость. Наклоны корпуса (вперед, назад, вправо, влево).	Флеш-моб «Невозможное – возможно»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка	Считалочка «Мы шагаем целый день»	Упражнения на гибкость («лодочка», «самолет», «улитка», «черепашка», «мостик», «колечко»)	Упражнение на дыхание с наклоном корпуса	1

			по кругу», «Улица» «До за до» «Ручеёк» «Стенка на стенку» «Расческа»				
7.	Разминка. Упражнения на координацию движений, на устойчивость, на гибкость. Наклоны корпуса (вперед, назад, вправо, влево).	Флеш-моб «Невозможное – возможно»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка по кругу», «Улица» «До за	Считалочка «Мы шагаем целый день»	Упражнения на гибкость («лодочка», «самолет», «улитка», «черепашка», «мостик», «колечко»)	Упражнение на дыхание с наклоном корпуса	1
			до» «Ручеёк» «Стенка на стенку» «Расческа»				
8.	Разминка. Упражнения на координацию движений, на устойчивость, на гибкость. Наклоны корпуса (вперед, назад, вправо, влево).	Флеш-моб «Невозможное – возможно»	«Круг», «Линия», «Полукруг», «Змейка», «Колонна», «Улитка», «Диагональ» «Звездочка», «Клин», «Змейка	Считалочка «Мы шагаем целый день»	Упражнения на гибкость («лодочка», «самолет», «улитка», «черепашка», «мостик», «колечко»)	Упражнение на дыхание с наклоном корпуса	1

			по кругу», «Улица» «До за до» «Ручеёк» «Стенка на стенку» «Расческа»				
Итого:							8
Итого за год							68

Календарно-тематическое планирование внеаудиторных занятий на год

Месяц	Возрастная группа	Форма организации	Кол-во
сентябрь	Подготовительная группа	Праздник «День знаний» - флеш-моб «Цветик-семицветик».	1
	Средняя, Старшая группа	Инсценировка песни «Паровозик».	1
октябрь	Подготовительная группа	Осенний праздник «Золотая осень»	1
	Средняя, Старшая группа		1
ноябрь	Подготовительная группа	«День открытых дверей для родителей»	1
	Старшая группа		1
декабрь	Подготовительная группа	Праздник «Здравствуй, здравствуй Новый год!»	1
	Средняя, Старшая группа		1
март	Подготовительная группа	Утренник, посвященный Международному женскому дню – 8 марта	1
	Средняя, Старшая группа	«Весна – красна»	1
апрель	Подготовительная группа	Участие в городском спортивном мероприятии «Мама, папа, я – спортивная семья».	1
	Старшая группа	Композиция «Вперёд Россия»	1
май	Подготовительная группа	Участие в городском конкурсе «Хрустальная капелька». Танцы	1
	Средняя, Старшая группа	«Китайская сказка», «Казачий пляс».	1
		Итого за год	14
	Средняя группа		5
	Старшая группа		7

	Подготовительная группа			7
		Объем нагрузки за год		
	Группа	Количество часов за год		
		аудиторные	внеаудиторные	
	Средняя	68	5	
	Старшая	68	7	
	Подготовительная	68	7	

2.3. Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников

Одним из важных условий реализации программы дополнительного образования является сотрудничество педагогов с семьёй: дети, педагоги и родители – главные участники педагогического процесса.

Цель: сделать родителей активными участниками педагогического процесса, оказав им помощь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников:

- Первичное знакомство, беседа, анкетирование
- Проведение индивидуальных бесед об особенностях развития ребёнка
- Групповые консультации
- Родительские собрания
- Проведение совместных мероприятий («Творческая мастерская», семинары – практикумы, круглые столы, тренинги, День открытых дверей)
- Наглядная информация для родителей

Перспективный план работы с родителями

Формы работы	Задачи	Младший, средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Организация совместных практических мероприятий с детьми и родителями – развлечения, досуги, праздники.	Доставить радость общения и единения детям и родителям; повышать интерес детей к хореографическому искусству.	«День знаний», осенний бал: «Осень в город наш пришла», "Зимушка-Зима" (пошив родителями новогодних костюмов)	Спортивно-развлекательное мероприятие, посвященное 23 февраля. Выступление на городском конкурсе «Хрустальная капелька»
Открытые мероприятия для родителей по хореографии.	Познакомить родителей с особенностями проведения занятий по хореографии, их структурой, показать разнообразные методы и приемы организации детей на занятии.	Неделя хореографии. Открытый урок для родителей «Веселый зоопарк», «Мир кукол».	Неделя хореографии. Открытый урок для родителей «Русский танец», «Классический танец».
Консультации	Дать представление родителям о формировании здорового образа жизни. Индивидуальные консультации родителям детей с искривлением позвоночника, сутулостью, первой и	Хореографические импровизации «Поход на пляж», «Поход на каток». Игра «Индюк и кикимора».	Хореографическая импровизация «Поход на лыжах». Изучение позиции рук и ног классического танца.

	второй степени ожирения.		
Наглядная информация	Информирование родителей об оздоровительной работе в ДОУ, пропаганда здорового образа жизни.	Детская коррекционно-оздоровительная аэробика (2 раза в неделю)	
Общее родительское собрание	Обратить внимание на вопросы оздоровления детей, укрепления их иммунной системы.	"Детская хореография в дошкольном учреждении" (2 раза в неделю).	
Домашние задания	Привлечь родителей к выполнению совместных заданий с детьми.	Разработка и пошив костюмов к различным утренникам, изготовление атрибутов и декораций к танцам.	

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы

Для реализации Образовательной Программы дополнительного образования «Топотушки» созданы условия.

Техническое оснащение занятий включает в себя:

- помещение для занятий хореографией (музыкальный зал);
- гимнастические коврики или ковровое покрытие;
- мультимедийные средства (проектор, музыкальный центр, CD и DVD диски);
- спортивная форма, отвечающая требованиям занятий.

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Методическое пособие	Издательство	Год издания
Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца	«Искусство», Ленинград, Москва.	2000г.
Ваганова А.Я. Основы классического танца	«Искусство», Ленинград.	1973г.
В.А. Шишкина «Движение + движения»	Москва «Просвещение»	1992 г.
Е.Н. Вавилова «Укрепляйте здоровье детей»	Москва «Просвещение»	1986 г.
М.А. Рунова «Движение день за днем»	Москва «Линка - /Пресс»	2007 г.
Р.В. Тонкова – Ямкольская «Ради здоровья детей»	Москва «Просвещение»	1985 г.
Васильева Т.К. Секрет танца.	Санкт-Петербург «Диамант»	1994г.
Климов А. Основы русского народного танца.	«МГИК» Москва	1988г.
Под редакцией М.А. Васильевой		

«Руководство играми детей в дошкольных учреждениях»	Москва «Просвещение»	1986 г.
А.С. Галанов «Психическое и физическое развитие ребенка от трех до пяти лет»/от рождения до года	«Москва «Аркти»	2002 г.

3.3. График реализации программы

Программа «Топотушки» рассчитана на 3 года обучения (1 год для каждой возрастной группы). Занятия с обучающимися проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность занятий:

- средний возраст – 20 мин;
- старший – 25 мин;
- подготовительный – 30 мин.

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

1. Проведение праздников и развлечений: «День знаний», «Осенний бал», «Зимушка-зима», «Проводы елочки», «Масленица», «Папин день», «Мамин день», «День смешинок», «День Победы», «Прощальный бал».
2. Участие в ежегодном творческом отчете.
3. Участие в городских мероприятиях: «Папа, мама, я – спортивная семья», «Хрустальная капелька», «День защиты детей», и др.
4. Консультация для родителей (сохранение и укрепление осанки, профилактика плоскостопия и искривление позвоночника)

3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая среда зала соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" и обеспечивает возможность двигательной активности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых.

Для реализации программы дополнительного образования у дошкольников, предусмотрено наличие соответствующей предметно – пространственной среды, а также оборудования и инвентаря, способствующего развитию и укреплению детского организма. Используемое в хореографии оборудование должно быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию.

Принципы построения предметно-развивающей среды:

- дистанции, позиции при взаимодействии;
- активности, самостоятельности, творчества;
- стабильности - динамичности;
- эмоциональности, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого;
- сочетание привычных и неординарных элементов в эстетической организации
- среды;

Занятия проводятся в музыкальном зале. В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей:

- спокойная и доброжелательная обстановка,
- внимание к эмоциональным потребностям детей,
- представление самостоятельности и независимости каждому ребенку,
- представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения, созданы условия для развития и обучения.

Занятия проводятся в специальной форме для обучающихся:

Форма для девочек:

- Белый купальник

- Белая юбочка
- Белые носочки или белые капроновые колготки без рисунка.
- Обувь мягкая (балетки или чешки).

Форма для мальчиков:

- Футболка (белая)
- Шорты (черные)
- Носки (белые)
- Балетки (белые или черные)

Цвет формы может быть и черный. Это классический вариант, такая форма одежды принята во многих профессиональных коллективах, также хореографических колледжах. Как правило, такая форма одежды дисциплинирует и настраивает на рабочий лад.

Подошва обуви, желательно, тонкая и кожаная. Это дает возможность работы стопы (оттягивать носок) в танце, не мешает ей легко и свободно двигаться, а также поможет сделать движение более быстрым.