

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 396» г. Перми

Принято на педагогическом совете
МАДОУ «Детский сад № 396»
г.Перми
Протокол №4 от 31.05.2020



Заведующий МА

сад

приказ № 8

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРА

«Студия современного танца «Я люблю танцевать»

для детей 4-5 лет

срок реализации программы : 9 месяцев

Овчинникова Надежда

музыкальный

высшая квалификацион

Чикулаева Ол

руководитель по физическом

высшая квалификацион

Перспективный план для среднего дошкольного возраста

Разделы	Месяцы	Темы	Количество часов
<p>«Куклы неволяшки» Цель: Развивать чувство ритма, внимание, память. Уметь ритмично выполнять различные виды ходьбы, испытывать трудолюбие. Развивать пластичность, музыкальность, координацию движений</p>	<p>октябрь</p>	<p>1. Вводная беседа о танце. Ознакомление с позициями ног, рук.</p>	<p>1</p>
		<p>2. Ознакомление с видами ходьбы: прогулка (спокойная ходьба), «топотушки» (шаг на всей ступне), хороводный шаг, приставной хороводный шаг.</p>	<p>1</p>
		<p>3. Прыжки на двух ногах: подскок на правой и левой ноге, прыжки с отбрасыванием ног назад и выбрасыванием ног вперед.</p>	<p>1</p>
		<p>4. Танцевальные движения: пружинка, пружинка с поворотом, подскок с притопом на месте.</p>	<p>1</p>
	<p>ноябрь</p>	<p>1. Специальные упражнения: укрепление позвоночника методом поворотов и наклонов в стороны – «маятник», «месяц», «муравей».</p>	<p>1</p>
		<p>2. Игра-этюд: (для развития внимания и слуха) «Жмурки с голосом», «Кто ушел?», «Встреча эмоций».</p>	<p>1</p>
		<p>3. Постановка «Русского танца»</p>	<p>2</p>

<p>Танец «Новогодняя полька»</p> <p>Цель: Развивать чувство ритма, быстроту реакции, координацию движений. Умение переключаться от одного движения к другому.</p>	декабрь	<p>1. Разучивание позиций ног: «бабочка» (1 п.), « стрекоза» (2 п.), «елочка» (3 п.), « стрелочка» (4.п.), «лодочка» (6 п.).</p>	1
		<p>2. Разучивание позиций рук: «луна» (подг. п.), «кораблик» (1 п.), «звездочка» (2 п.), «солнце» (3 п.).</p>	1
		<p>3. Разучивание видов шагов: спокойная ходьба, «топотушки», боковой приставной шаг,шаги с припаданиями.</p>	1
		<p>4. Прыжки на двух ногах: подскоки, галоп.</p>	1
	январь	<p>1.Танцевальные движения: притоп – веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке.</p>	1
		<p>2.Ритмические фантазии: гимнастика с лентами «Многоцветие осенней листвы».</p>	1
		<p>3.Портерная гимнастика: «поплавок», «качалочка».</p>	1
		<p>4.Постановка танца «Кукла неволяшка»</p>	1

<p>«Губки бантиком»</p> <p>Цель: Развивать выразительность движений, творческое воображение, совершенствовать выполнение основных движений.</p>	<p>февраль</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Позиции ног (закрепление). 2. Позиции рук (закрепление): «луна», «кораблик», «звездочка», «солнце». 3. Виды шага (закрепление): «топотушки», хороводный шаг, боковой хороводный шаг, высокий шаг. 4. Прыжки на двух ногах: подскоки, галоп, «ножницы» 	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
	<p>март</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Танцевальные движения (закрепление): «пружинка», «пружинка» с поворотом, притоп - веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке, подскок с притопом на месте. 2. Ритмические фантазии: упр. с султанчиками, «Метелица». 3. Портерная гимнастика (закрепление): «поплавок», «качалочка». 4. Постановка танца «Губки бантиком» 	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
<p>«Танец дружбы и лета»</p> <p>Цель: Развивать чувство ритма, ориентации в пространстве. Совершенствовать выполнение хороводного и дробного шага.</p>	<p>апрель</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Позиция ног (совершенствование) 2. Позиция рук (совершенствование); разучивание: «кулачки на бочок», «полочка». 3. Виды шага (совершенствование); ознакомление: галоп вперед, сужение, расширение круга различными танцевальными шагами: пружинистым шагом, топотушками. 4. Прыжки на двух ногах (совершенствование); ознакомление: боковой галоп лицом и спиной в круг по-одному и в парах. 	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>

май	5. Танцевальные движения: совершенствование основных движений, ознакомление: «три притопа».	1
	6. Специальные упражнения: веселый тренинг (« Достань мяч», «Соедини ладошки»).	1
	7. Игра-этюд (для развития творческого воображения) «Дождь и ветер».	1
	8. Постановка танца «Танец дружбы и лета»	1

Учебно-тематический план для среднего дошкольного возраста

п/п №	Наименование разделов и тем	Общее количество часов
1.	Вводное занятие. Вводная беседа.	1
2.	Элементы классического танца	
	2.1 Разучивание позиций ног: «бабочка» (1 п.), «стрекоза» (2 п.), «елочка» (3 п.), «стрелочка» (4.п.), «лодочка» (6 п.).	2
	2.2 Разучивание позиций рук: «луна» (подг. п.), «кораблик» (1 п.), «звездочка» (2 п.), «солнце» (3 п.)	2
	2.3 Позиции ног (закрепление).	2
	2.4 Позиции рук (закрепление): «луна», «кораблик», «звездочка», «солнце».	2
	2.5 Позиция ног (совершенствование)	2
	2.6 Позиция рук (совершенствование); разучивание: «кулачки на бочок», «полочка».	2
		2

3.	Элементы народного танца танца	
	3.1 Постановка «Русского танца»	2
	3.2 Танцевальные движения: притоп – веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке.	2
4.	Танцевальные этюды, игры и танцы	
	4.1 Танцевальные движения: пружинка, пружинка с поворотом, подскок с притопом на месте.	2
	4.2 Игра-этюда: (для развития внимания и слуха) «Жмурки с голосом», «Кто ушел?», «Встреча эмоций».	2
	4.3. Постановка танца «Кукла неволяшка»	2
	4.4 Танцевальные движения (закрепление): «пружинка», «пружинка» с поворотом, притоп - веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке, подскок с притопом на месте.	2
	4.5 Постановка танца «Губки бантиком»	
	4.6 Танцевальные движения: совершенствование основных движений, ознакомление: «три притопа».	2
	4.7 Игра-этюда (для развития творческого воображения) «Дождь и ветер».	2
	4.8 Постановка танца «Танец дружбы и лета»	2
		2
5.	Портерная гимнастика	
	5. 1 Портерная гимнастика: «поплавок», «качалочка».	2
	5.2 Портерная гимнастика (закрепление): «поплавок», «качалочка».	2
6.	Выработка осанки и походки	
	6.1 Специальные упражнения: укрепление позвоночника методом поворотов и наклонов в стороны – «маятник», «месяц», «муравей».	2
	6.2 Ритмические фантазии: упр. с султанчиками, «Метелица».	2
	6.3 Специальные упражнения: веселый тренинг (« Достань мяч», «Соедини ладошки»).	2
		2
7.	Развитие музыкального слуха, чувства ритма	
	7.1 Ознакомление с видами ходьбы: прогулка (спокойная ходьба), «топотушки» (шаг на всей ступне), хороводный шаг, приставной хороводный шаг.	2
	7.2 Прыжки на двух ногах: подскок на правой и левой ноге, прыжки с отбрасыванием ног назад и выбрасыванием ног вперед.	2
	7.3 Разучивание видов шагов: спокойная ходьба, «топотушки», боковой приставной шаг, шаги с припаданиями.	2
	7.4 Прыжки на двух ногах: подскоки, галоп.	

	<p>7.5 Ритмические фантазии: гимнастика с лентами «Многоцветие осенней листвы».</p> <p>7.6 Виды шага (закрепление): «топотушки», хороводный шаг, боковой хороводный шаг, высокий шаг.</p> <p>7.7 Прыжки на двух ногах: подскоки, галоп, «ножницы»</p> <p>7.8 Виды шага (совершенствование); ознакомление: галоп вперед, сужение, расширение круга различными танцевальными шагами: пружинистым шагом, топотушками.</p> <p style="padding-left: 40px;">Прыжки на двух ногах (совершенствование); ознакомление: боковой галоп лицом и спиной в круг по-одному и в парах.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
	Итого	64ч.