муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 97» городского округа Самара

Принята на заседании
Педагогического совета
МБДОУ « Детский сад № 97»
г.о. Самара
Протокол № 5 от 30.07.2021

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 97 г.о. Самара
_____Е. Н. Нилова
«30» июля 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности
«Хореографическая студия «Радуга»

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Лямаева Кристина Николаевна, педагог

г. Самара, 2021

Оглавление:

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание
4. Методическое обеспечение
5. Список литературы
6. Приложение «Календарно-тематический план»

1. Пояснительная записка

В настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни. Среди множества форм художественного воспитания особое место занимает хореография.

Хореография - это искусство синтетическое. Оно позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического, и, в целом, психического развития детей. Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка.

Известный отечественный психолог Л.С.Выготский подчеркивал двигательную природу психического процесса у детей, действенность воссоздания образов «при посредстве собственного тела». Следовательно, танец, с его богатой образно-художественной движенческой системой может играть, и безусловно играет ключевую роль в развитии продуктивного воображения и творчества. Развитие детского дошкольного творчества – обязательное условие активного прогресса креативных качеств личности.

Данная программа направлена на приобщение детей к миру танца. Танец можно назвать ритмической поэмой. Слово «Танец» вызывает в нашем сознании представление чего-то грандиозного, нежного и воздушного. Занятие танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне – гармоничной личности дошкольника.

Занятия хореографией помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а также воспитать в себе выносливость, скорректировать осанку, координацию, постановку

корпуса, что необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом.

Хореография не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств

В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности.

Таким образом, оказывается разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности, вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения. Дети чрезвычайно чувствительны к музыкальному ритму и с радостью реагируют на него.

Актуальность и эффективность программы в разностороннем воздействии на организм ребенка. Программа вводит детей в большой и удивительный мир хореографии, посредством игры знакомит с некоторыми жанрами, видами, стилями танцев. Помогает им влиться в огромный мир музыки - от классики до современных стилей, и попытаться проявить себя посредством пластики близкой детям. Путем танцевальной импровизации под понравившуюся музыку у детей развивается способности к самостоятельному творческому самовыражению. Формируется умение передать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластики.

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.

Цель: укрепление физического и психического здоровья, обучение начальным навыкам танцевального искусства, воспитание хореографической культуры, формирование навыков выполнения танцевальных упражнений.

Задачи:

1. *Обучающие:*

Формирование у детей специфических знаний, умений и навыков таких как:

- знакомство с предметом начальная хореография;
- знакомство с правилами здорового образа жизни;
- обучение понятиям: характер музыки, темп, ритм.

2. Развивающие:

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальной выразительности;
- развитие навыков ориентировки в пространстве;
- развитие координации движений и пластики, навыков владения своим телом;
- развитие опорно-двигательного аппарата;
- развитие танцевального шага.

3. Воспитательные:

- Формировать у детей культуру поведения и общения.
- Прививать детям навыки вежливости, умения вести себя в обществе.
- Формирование у детей эстетического вкуса.
- Воспитание в детях силы воли, трудолюбия и дисциплины.

Отличительной особенностью данной Программы является то, что содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В Программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений. Предполагается, что освоение основных разделов Программы поможет естественному

развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по Программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: программа ориентирована на детей с 5 до 7 лет.

Зачисление на обучение по программе осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) воспитанников.

Срок реализации программы:

Программа рассчитана на 2 года.

Общая продолжительность образовательного процесса составляет 72 часа.

Форма обучения: очная.

Форма организации деятельности: по группам.

Режим занятий:

Программа построена с учетом возрастных особенностей детей, в связи с этим для каждой возрастной подгруппы отводится определенное количество часов:

1-ый год обучения:

дети 5-6 лет – 36 часов (36 недель × 2 занятия в неделю по 25 мин.);

2-ый год обучения:

дети 6-7 лет – 36 часов (36 недель × 2 занятия в неделю по 30 мин.).

Ожидаемые результаты:

Предметные результаты освоения программы

К концу 1-го года обучения дети будут знать и уметь:

• названия основных танцевальных движений и элементов;

• двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;

• реагировать на начало музыки и её окончание, ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать ладошами, притопывать ногами, вращать кистями рук,

кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ;

• двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться по залу врассыпную и собираться в круг или в линию.

К концу 2-го года обучения дети будут знать и уметь:

• основные понятия и термины начальной хореографии;

• основные понятия и термины партерной гимнастики;

• начало и конец музыкального вступления;

• названия танцевальных элементов и движений;

• правила исполнения движений в паре;

• откликаться на динамические оттенки в музыке;

• выполнять простейшие ритмические рисунки;

• красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;

• давать характеристику музыкальному произведению;

• правильно исполнять основные элементы упражнений;

• выразительно двигаться под музыку;

• реагировать на музыкальное вступление;

• слышать ритмический рисунок мелодии;

• правильно исполнять ритмические комбинации;

• ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;

• исполнять движения в парах, в группах.

Личностные результаты освоения программы обучения

Результаты развития обучающихся:

• укрепление и развитие мышечного аппарата;

• чувство ритма, эмоциональная отзывчивость на музыку, выразительность движений;

• музыкально-ритмические навыки;

• координация движений, пластичность;

• умение ориентироваться в пространстве (в музыкальном зале);

• выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами, передавать несложный музыкальный ритмический рисунок.

Результаты воспитания обучающихся:

• общение в коллективе, проявляя дружелюбие и активность;

• эмоциональный отклик и интерес к музыкально-ритмическим движениям;

• дисциплина, проявление ответственности и выдержки на протяжении всего занятия.

Критерии и способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение;
- диагностика;
- педагогический анализ результатов диагностических заданий.

Формы подведения итогов:

В конце каждого полугодия проводится открытые занятия, на которых демонстрируются знания, умения, навыки, приобретенные за данный период обучения. В мае для родителей (законный представителей) воспитанников проводится отчетный концерт.

2. Учебный план

Первый год обучения:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Первичная диагностика
2	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений	12	3	9	Педагогическое наблюдение
3	Партерная гимнастика	10	3	7	Педагогическое наблюдение
4	Танцевальные этюды, игры, танцы	12	3	9	Педагогическое наблюдение

5	Итоговое занятие	1	-	1	открытое занятие, отчетный концерт
Всего		**36**	**9,5**	**26,5**	

Примечание.
Расчёт часов учебного (тематического) плана представлен на:
- 36 учебных недель;
- одну учебную группу.

Второй год обучения:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	0,5	0,25	0,25	Первичная диагностика
2	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений	12	2	10	Педагогическое наблюдение
3	Партерная гимнастика	10	3	7	Педагогическое наблюдение
4	Танцевальные этюды, игры, танцы	12,5	2	10,5	Педагогическое наблюдение
5	Итоговое занятие	1	-	1	открытое занятие, отчетный концерт
Всего		**36**	**7,25**	**28,75**	

Примечание.
Расчёт часов учебного (тематического) плана представлен на:
- 36 учебных недель;
- одну учебную группу.

3. Содержание учебного (тематического) плана

1 год обучения

Тема 1. Вводное занятие (1 час)

Теория: Цели и задачи 1-го года обучения, план работы.

Познакомить с требованиями к внешнему виду.

Разговор о технике безопасности на занятиях.

Практика: Первичная диагностика. Беседа.

Тема 2. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений (12 час.)

Теория: Танцевальная азбука. Знакомство детей с танцевальной азбукой. Элементы танцевальных движений. Знакомство детей с элементами танцевальных движений. Правила исполнения танцевальных движений. Ориентировка в пространстве. Основные понятия: музыка, темп, такт.

Практика:

- постановка корпуса;
- упражнения для рук, кистей, и пальцев;
- упражнения для плеч;
- упражнения для головы;
- упражнения для корпуса.

Выполнение упражнений танцевальной азбуки.

Ознакомление детей с элементами танцевальных движений:

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- хлопки;
- упражнения с атрибутами (мяч, погремушка).

Выполнение изученных элементов танцевальных движений.

Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве:

- упражнения и игры по ориентации в пространстве;
- построение в круг;
- построение в линию;
- построение в две линии.

Выполнение упражнений по ориентации в пространстве.

Движения под музыку, выполнение ритмических упражнений, хлопки и притопы на сильную, слабую долю и с различным ритмическим рисунком.

Тема 3. Партерная гимнастика (упражнения на полу) (10 час.)

Теория: Понятие «партер» и значение. Партерная гимнастика. Знакомство с элементами партерной гимнастики. Правила выполнения движений.

Практика: Ознакомление с элементами партерной гимнастики:

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для стоп;
- упражнения для развития растяжки;
- упражнения для позвоночника.

Выполнение тренировочных упражнений на полу. Комплекс упражнений направленный на укрепление, расслабление и улучшение эластичности мышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов.

Тема 4. Танцевальные этюды, игры, танцы (12 час.)

Теория: Методика исполнения основных движений.

Практика:

- составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов;
- сочинение с детьми танцевальных этюдов;
- ознакомление детей с играми;
- применение игр на занятиях.

Тема 5.

Итоговое занятие (1 час.)

Практика: Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений. Подведение итогов за год. Планы на следующий год.

2 год обучения

Тема 1. Вводное занятие (0,5 час)

Теория: Цели и задачи 2-го года обучения, план работы. Инструктаж по технике безопасности. Введение в программу.

Практика: Первичная диагностика.

Тема 2. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений (12 час.)

Теория: Правила выполнения упражнений. Последовательность.

Практика: закрепление и ознакомление с новыми элементами танцевальной азбуки:

- упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу;
- упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания их вниз;
- упражнения для рук, кистей, пальцев. Работа над выразительностью подъема рук в стороны или вверх;
- упражнения с предметами;
- упражнения на развитие полученных навыков игры с мячом.

Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, постановкой головы.

Выполнение изученных упражнений танцевальной азбуки.

Ознакомление с новыми элементами танцевальных движений:

- равномерный бег с захлёстом голени;
- легкие, равномерные, высокие прыжки;
- перескоки с ноги на ногу;
- простой танцевальный шаг, приставной шаг
- шаги на полупальцах и пятках;
- притопы: удары стопы в пол равномерно и по три;

Выполнение изученных элементов танцевальных движений.

Закрепление танцевальных элементов: полуприседания, повороты на двух ногах, вынос ноги на каблук.

Ознакомление детей с танцевальными рисунками.

Проведение игр для развития ориентации детей в пространстве.

Выполнение изученных рисунков и упражнений по ориентации в пространстве.

Тема 3. Партерная гимнастика (упражнения на полу) (10 час.)

Теория: Правила выполнения упражнений. Последовательность. Образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.

Практика:

- знакомство с новыми элементами партерной гимнастики:
- образные движения;
- танцевальные этюды на полу.

Выполнение изученных упражнение партерной гимнастики на растяжку и гибкость.

Тема 4. Танцевальные этюды, игры, танцы (12,5 час.)

Теория: Характер движений, манера исполнения. Объяснение правильного исполнения.

Практика: Сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении. Слушание музыки, сказок и придумывание музыка
льных образов, танцевальных этюдов. Отгадывание музыкальных загадок.

Тема 5. Итоговое занятие (1 час.)

Практика: Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений. Подведение итогов за год. Планы на следующий год.

4. Методическое обеспечение программы

Программа первого года обучения направлена на обучение детей определенным практическим навыкам в области танцевального искусства и развитие эстетического вкуса.

Программа второго года обучения направлена на обучение детей новым танцевальным движениям, ориентировке в пространстве и развитие умения самостоятельно разводить танцевальный рисунок.

На занятиях используются различные виды деятельности: ритмика и элементы музыкальной грамоты, танцевальная азбука и элементы художественной гимнастики, танцевальные этюды, игры и танцы, партерная гимнастика.

Педагог общается с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие обучающихся, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает их к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Для реализации данной программы имеются методические, наглядные, дидактические пособия, раздаточные материалы.

Методические материалы включают в себя:

- методические пособия и учебные пособия по обучению современному танцу;
- литература по ритмике, пластике, танцу;
- словари терминов;
- описание техники безопасности.

Дидактические материалы:

- иллюстрации;
- фотографии;
- видео – аудиозаписи;
- фонограммы, CD, DVD диски, кассеты.

Перечень учебно-методического обеспечения

- Музыкальный зал.
- Нотно-методическая литература.
- Методические пособия по всем разделам хореографической деятельности.

- Аудиокассеты, СД – диски.
- Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр.
- Фортепиано.
- Резиновые мячи
- Коврики.

Кадровые условия: педагог, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника.

5. Список используемой литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей 3-7 лет.- С-Пб: «Аничков мост», 2015, - 196 с.
2. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. ФГОС».- С-Пб: «ДЕТСТВО –ПРЕСС», 2016, 352 с.
3. Барышникова Т. К. Азбука хореографии. - М.: Айрис – пресс, 2000, 266 с.
4. Зарецкая Н.В., Роот З.Я. Танцы в детском саду. М.: Айрис, 2008. - 112 с.
5. Бриске И. Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005.
6. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие– М.: Владос, 2003.
7. Слуцкая С. Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс,2006.
8. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.
9. Е. Р. Железнова «Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников» Детство – Пресс, 2013.
10. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов - на – Дону «Феникс» 2003.
11. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004.

Приложение № 1

Примерный календарный (тематический) план

Первый год обучения

№	Тема занятия	Количество часов
1 неделя	Вводное занятие. Первичная диагностика. Знакомство с задачами первого года обучения. Инструктаж по техники безопасности.	1
2 неделя	Танцевальная азбука. Знакомство детей с танцевальной азбукой. Танцевальная разминка.	1
3 неделя	Элементы танцевальных движений. Знакомство детей с элементами танцевальных движений. Танцевальная разминка.	1
4 неделя	Партерная гимнастика Понятие «партер» и значение. Партерная гимнастика. Знакомство с элементами партерной гимнастики.	1
5 неделя	Знакомство с элементами партерной гимнастики: Танцевальная разминка: постановка корпуса; упражнения для рук, кистей, и пальцев. Партерная гимнастика. Ориентировка в пространстве.	1
6 неделя	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание и выполнение хореографических этюдов.	1
7 неделя	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Основные понятия: музыка, темп, такт.	
8 неделя	Знакомство детей с элементами танцевальных движений: ходьба: простой шаг в разном темпе и характере, бег и прыжки в сочетании по принципу контраста. Танцевальная разминка.	1
9 неделя	Знакомство детей с элементами танцевальных движений: притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой. Разучивание основных шагов классического танца – шаг галоп. Танцевальная разминка.	1

10 неделя	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Построение в круг и по линиям.	1
11 неделя	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Построение в круг и по линиям.	1
12 неделя	Танцевальная разминка. Построение в круг по линиям в диагональ. Разучивание прыжков галопом. Знакомство с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве: упражнения и игры по ориентации в пространстве.	1
13 неделя	Танцевальная разминка. Разучивание позиций рук и ног. Разучивание основных шагов танца – танцевальный бег. Построение в круг по линиям в диагональ.	1
14 неделя	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание позиций рук и ног танца. Построение в круг по линиям в диагональ. Знакомство с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве: построение в круг; построение в линию.	1
15 неделя	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание основных– шаг галоп, подскоки, танцевальный бег. Постановка танцевального номера.	1
16 неделя	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание основных шагов – шаг галоп, подскоки, танцевальный бег. Знакомство с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве: построение в линию; построение в две линии.	1
17 неделя	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Движения под музыку, выполнение ритмических упражнений.	1
18 неделя	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Движения под музыку, выполнение ритмических упражнений на слабую долю и с различным ритмическим рисунком. Постановка танцевального номера.	1

19 неделя	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Выполнение упражнений по ориентации в пространстве. Танцевальные этюды.	1
20 неделя	Движения под музыку, выполнение ритмических упражнений, хлопки и притопы на сильную, слабую долю и с различным ритмическим рисунком.	1
21 неделя	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Выполнение тренировочных упражнений на полу.	1
22 неделя	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов.	1
23 неделя	Комплекс упражнений направленный на укрепление, расслабление и улучшение эластичности мышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов.	1
24 неделя	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Отработка танцевального номера. Работа над репертуаром. Танцевальные этюды. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов.	1
25 неделя	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Отработка танцевального номера. Работа над репертуаром. Комплекс упражнений направленный на укрепление, расслабление и улучшение эластичности мышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов.	1
26 неделя	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Танцевальные этюды. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов.	1
27 неделя	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Танцевальные этюды. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов.	1
28 неделя	Партерная гимнастика. Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных	1

	комбинаций и разученных комплексов упражнений.	
29 неделя	Партерная гимнастика. Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений.	1
30 неделя	Партерная гимнастика. Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений.	1
31 неделя	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Танцевальные этюды. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов.	1
32 неделя	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Танцевальные этюды. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов.	1
33 неделя	Партерная гимнастика. Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений.	1
34 неделя	Подготовка к отчетному концерту.	1
35 неделя	Подготовка к отчетному концерту.	1
36 неделя	Открытый урок. Концерт для родителей.	1

Примерный календарный (тематический) план

Второй год обучения

№	Тема занятия	Количество часов
1 неделя	Вводное занятие. Первичная диагностика. Знакомство с задачами первого года обучения. Инструктаж по техники безопасности. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений. Правила выполнения упражнений.	1

2 неделя	Знакомство с новыми элементами танцевальных движений: равномерный бег с захлёстом голени.	1
3 неделя	Партерная гимнастика. Правила выполнения упражнений. Последовательность.	1
4 неделя	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений. Правила выполнения упражнений.	1
5 неделя	Знакомство с новыми элементами танцевальных движений: легкие, равномерные, высокие прыжки. Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, постановкой головы.	1
6 неделя	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений. Правила выполнения упражнений.	1
7 неделя	Знакомство с танцевальными рисунками. Танцевальные этюды на полу.	
8 неделя	Знакомство с новыми элементами танцевальных движений: перескоки с ноги на ногу.	1
9 неделя	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений. Последовательность.	1
10 неделя	Партерная гимнастика. Правила выполнения упражнений. Последовательность.	1
11 неделя	Выполнение упражнений танцевальной азбуки	1
12 неделя	Партерная гимнастика. Правила выполнения упражнений. Последовательность.	1
13 неделя	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений. Правила выполнения упражнений. Последовательность.	1
14 неделя	Знакомство с новыми элементами танцевальных движений: простой танцевальный шаг, приставной шаг. Выполнение упражнений танцевальной азбуки.	1

15 неделя	Партерная гимнастика. Выполнение упражнений танцевальной азбуки. Танцевальные этюды на полу.	1
16 неделя	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	1
17 неделя	Партерная гимнастика. Выполнение упражнений танцевальной азбуки.	1
18 неделя	Знакомство с новыми элементами танцевальных движений: шаги на полупальцах и пятках.	1
19 неделя	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений. Последовательность.	1
20 неделя	Партерная гимнастика. Правила выполнения упражнений. Последовательность.	1
21 неделя	Знакомство с новыми элементами танцевальных движений: притопы: удары стопы в пол равномерно и по три	1
22 неделя	Партерная гимнастика. Образные движения. Танцевальные этюды на полу.	1
23 неделя	Партерная гимнастика. Образные движения. Выполнение упражнений танцевальной азбуки	1
24 неделя	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	1
25 неделя	Закрепление танцевальных элементов: полуприседания, повороты на двух ногах, вынос ноги на каблук.	1
26 неделя	Партерная гимнастика. Образные движения. Выполнение упражнений танцевальной азбуки.	1
27 неделя	Выполнение изученных рисунков и упражнений по ориентации в пространстве.	1
28 неделя	Партерная гимнастика. Образные движения. Выполнение упражнений танцевальной азбуки.	1
29 неделя	Закрепление танцевальных элементов: полуприседания, повороты на двух ногах, вынос ноги на каблук.	1
30 неделя	Партерная гимнастика. Образные движения. Выполнение упражнений танцевальной азбуки.	1

31 неделя	Слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов.	1
32 неделя	Партерная гимнастика. Образные движения. Выполнение упражнений танцевальной азбуки.	1
33 неделя	Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений.	1
34 неделя	Подготовка к отчетному концерту.	1
35 неделя	Подготовка к отчетному концерту.	1
36 неделя	Открытый урок. Концерт для родителей.	1