

Учебный план Программы дополнительного образования «Радуга»

Сентябрь						
Диагностика физической и музыкальной подготовленности детей для выявления детей с повышенным уровнем развития. Формирование группы детей. Составление плана работы кружка по развитию музыкально-ритмических навыков.				Развивать чувство ритма, внимание, память. Учить ритмично выполнять различные виды ходьбы (на носочках, на пятках, гусиный шаг, высокий топающий). Воспитывать трудолюбие. Развивать пластичность, музыкальность, координацию движений.		
Октябрь – 1-2 занятие						
Раздел занятия	Строевые упражнения	Игроритмика	Хореографические упражнения	Танцевальные шаги	Ритмический танец	Задачи
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»)	1.Хлопки на каждый счет и через счет 2.«Полька-хлопушка» (музыка польки)	1.Первая, вторая, позиции рук и ног 2.Танцевальная разминка	Приставной и скрестный шаг в сторону	Танец «В этом мире пребудет любовь»	Формировать интерес к занятиям. - Формировать общую культуру личности ребенка; - формировать правильную осанку и положение головы, положение рук на талии, позиции ног. - Обучить детей танцевальному шагу с носка. - Развитие воображения, фантазии.
Октябрь – 3-4 занятие						

1. Движение 2. Композиции, танцы	Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («Змейкой»)	1.Удары ногой на каждый счет и через счет 2.«Полька-хлопушка» (музыка польки)	1.Первая, вторая, позиции рук и ног 2.Танцевальная разминка	Приставной и скрестный шаг в сторону	Танец «Моя мама» Танец «В этом мире пребудет любовь»	- формировать правильное исполнение танцевального шага. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой - разогреть мышцы. - Развивать первоначальные навыки координации движений. - научить передавать заданный образ.
Октябрь – 5-6 занятие						
1. Движение 2. Композиции, танцы	Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («Змейкой») Перестроение из одной шеренги в несколько	Шаги на каждый счет и через счет: 1 – шаг вперед с левой 2- держать 3- вперед с правой 4 – держать 2.Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо»	1.Первая, вторая, позиции рук и ног 2.Танцевальная разминка	Приставной и скрестный шаг в сторону	Танец «В этом мире пребудет любовь»	- Обучить детей танцевальным движениям. - совершенствовать исполнение выученных движений. - познакомить детей с темпами музыки (медленный, умеренный, быстрый) - познакомить детей с динамическими оттенками музыки (форте, пиано). - познакомить детей со штрихами музыки (стаккато, легато) отражение их движениями: хлопками, шагами, бегом, плавными и резкими движениями головы.
Октябрь – 7-8 занятие						
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение в круг.	1.Удары ногой на каждый счет и через счет 2.Танцевально-ритмическая гимнастика «Птицы»	1.Первая, вторая, позиции рук и ног 2.Танцевальная разминка	Приставной и скрестный шаг в сторону	Танец «В этом мире пребудет любовь»	-повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.
Ноябрь – 1-2 занятие						

1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение в круг.	1. На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза. 2. « Полька » Аркскоса	1. Первая, вторая, позиции рук и ног 2. Танцевальная разминка	Приставной и скрестный шаг в сторону	Танцевально-ритмическая гимнастика «Птицы»	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой
Ноябрь – 3-4 занятие						
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях. Перестроение в круг	1. На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза. 2. Ритмический танец « Полька » Аркскоса	1. Первая, вторая, позиции рук и ног 2. Танцевальная разминка	Дробный топающий шаг по кругу	Танцевально-ритмическая гимнастика «Птицы»	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой
Ноябрь – 5-6 занятие						
1. Движение 2. Композиции, танцы	Повторить занятие 3-4	1. На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза 2. Ритмический танец « Полька » Аркскоса	1. Первая, вторая, позиции рук и ног 2. Танцевальная разминка	Дробный топающий шаг по кругу	Танцевальная композиция «Золотые колосья»	- Разогреть мышцы. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - Обучить детей танцевальным движениям.
Ноябрь – 7-8 занятие						

1. Движение 2. Композиции, танцы	Перестроение в шеренгу и колонну	1. На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза 2. Ритмический танец «Полька» Аркскоса	1. Первая, вторая, позиции рук и ног 2. Танцевальная разминка	Дробный топающий шаг по кругу	Танцевальная композиция «Золотые колосья»	- Разогреть мышцы. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - Обучить детей танцевальным движениям.
Декабрь – 1-2 занятие						
1. Движение 2. Композиции, танцы	Бег по кругу и ориентирам («змейкой»)	1. На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза Ритмический танец «Если весело живет...»	1. Вторая, третья, позиции рук, третья и четвертая позиции ног 2. Танцевальная разминка	Сочетание приставных и скрещенных шагов в сторону	Танец «Падает снег»	- Развить чувство ритма. - Обучить детей танцевальным движениям. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - Развивать координацию движений. - Обучить детей танцевальным движениям.
Декабрь – 3-4 занятие						
1. Движение 2. Композиции, танцы	Бег по кругу и ориентирам («змейкой»)	1. На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза Ритмический танец «Если весело живет...»	1. Вторая, третья, позиции рук, третья и четвертая позиции ног 2. Танцевальная разминка	Сочетание приставных и скрещенных шагов в сторону	Танец «Падает снег»	- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - Развить умение детей пере-страивать с одного темпа музыки на другой. - Учить строить рисунки танца. - продолжать знакомить детей с динамическими оттенками музыки (форте, пиано).
Декабрь – 5-6 занятие						

1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в круг	На каждый счет по очереди поднимают руки вперед, затем также опускают Музыкально-подвижная игра «Найди предмет» - стр. 111(Са-фи-дансе)	1.Полуприсяды, стоя боком к опоре. Выставление ноги на носок в сторону, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках, держась за опору. 2.Танцевальная разминка	Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах.	Танец «Падает снег»	- Развить чувство ритма. - Обучить детей танцевальным движениям. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - Развивать координацию движений. - Обучить детей танцевальным движениям.
Декабрь – 7-8 занятие						
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в круг	На каждый счет по очереди хлопают в ладоши Игра «Найди предмет» - стр. 111(Са-фи-дансе)	Полуприсяды, стоя боком к опоре. Выставление ноги на носок в сторону, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках, держась за опору.	Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах.	Танец «Падает снег»	- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями. - формировать умение ориентироваться в пространстве - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. - формировать умение вытягивать, сокращать стопу.
Январь – 1-2 занятие						
1. Движение 2. Композиции, танцы	Передвижение шагом и бегом. Построение в круг	На каждый счет по очереди хлопают в ладоши Игра «Музыкальные стулья» - стр. 114(Са-фи-дансе)	1.Полуприсяды, стоя боком к опоре. Выставление ноги на носок в сторону, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках, держась за опору. 2.Танцевальная разминка	Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах.	1.Танец «Кошечки»	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - Разогреть мышцы. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - научить передавать заданный образ.
Январь – 3-4 занятие						

1. Движение 2. Композиции, танцы	Передвижение шагом и бегом. Построение в круг	Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – ослабление силы звука. Игра «Музыкальные стулья» - стр. 114(Са-фи-дансе)	1.Полуприсяды, стоя боком к опоре. Выставление ноги на носок в сторону, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках, держась за опору. 2.Танцевальная разминка	Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах.	1.Танец «Кошечки»	- Развить чувство ритма. - Обучить детей танцевальным движениям. - Учить правильной осанке при исполнении движений.
Январь – 5-6 занятие						
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в шеренгу	1.Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх. на четыре счета – опустить, врассыпную 2.Ритмический танец «Лавота»	1.Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную 2.Танцевальная разминка	В кругу: четыре мягких шага к центру, восемь высоких шагов назад, четыре приставных шага вправо с хлопком, то же – влево.	1.Танец «Кошечки»	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - Разогреть мышцы. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - научить передавать заданный образ.
Январь – 7-8 занятие						
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в шеренгу, сцепление за руки.	1.Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. 1-4 – руки в сцеплении вверх 5-8 – руки вниз, 1-2 – руки в сцеплении вверх, 3-4 руки вниз, 5-8 повторить счет 1-4 1. Ритмический танец «Солдатики»	1.Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную 2.Танцевальная разминка	В кругу: четыре мягких шага к центру, восемь высоких шагов назад, четыре приставных шага вправо с хлопком, то же – влево.	1.Танец «Кошечки»	- Развить чувство ритма. - Обучить детей танцевальным движениям. - Учить правильной осанке при исполнении движений.

Февраль – 1-2 занятие						
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в шеренгу, сцепление за руки.	1. 1-4 – шаг вперед, руки в сцеплении вверх. 5-8 – шаг вперед, руки в сцеплении вниз 2.Ритмический танец «Солдатики»	Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную 2.Танцевальная разминка	В кругу: четыре мягких шага к центру, восемь высоких шагов назад, четыре приставных шага вправо с хлопком, то же – влево.	Русский хоровод	- Развивать координацию движений. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать заданный образ движениями. - Развить музыкальный слух и чувства ритма. - научить импровизировать. - укрепить мышцы спины, живота. - формировать правильную осанку. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.
Февраль – 3-4 занятие						
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение врассыпную	1.Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта: и.п. – стойка, руки на пояс; 1-2 – наклон вперед; 3-4 – выпрямиться; 5 – притоп; 2. Ритмический танец «Солдатики»	1.Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную 2.Танцевальная разминка	Прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад, тоже с поворотом на 360 градусов	Русский хоровод	- Развивать координацию движений. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать заданный образ движениями. - Развить музыкальный слух и чувства ритма. - научить импровизировать. - укрепить мышцы спины, живота. - формировать правильную осанку. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

Февраль – 5-6 занятие						
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в шеренгу, сцепление за руки.	1.Выполнение простых движений руками в различном темпе: 1-4 – руки в сцеплении вверх 5-8 – руки вниз, 1-2 – руки в сцеплении вверх, 3-4 руки вниз, 5-8 повторить счет 1-4 2. Ритмический танец «Солдатики»	1.Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную 2.Танцевальная разминка	Приставной и скрестный шаг в сторону , три притопа	Русский хоровод	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - Разогреть мышцы. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - научить передавать заданный образ.
Февраль – 7-8 занятие						
1. Движение 2. Композиции, танцы	Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг (стр.124, «Са-фи-дансе»)	1.Выполнение простейших движений руками в различном темпе. 2. Ритмический танец «Солдатики»	1. Пятая и шестая позиции ног 2.Танцевальная разминка	Приставной и скрестный шаг в сторону , три притопа	Русский хоровод	- Развить чувство ритма. - Обучить детей танцевальным движениям. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - Развивать координацию движений. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - Развить чувство ритма.
Март – 1-2 занятие						
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в круг	1.Выполнение простейших движений руками в различном темпе: И.п. – упор присев 1-4 – встать, руки вверх 5-8 упор присев. 2.Музыкально-подвижная игра «Усни-трава» (стр.127, «Са-фи-дансе»)	1. Пятая и шестая позиции ног 2.Танцевальная разминка	Приставной и скрестный шаг в сторону , три притопа	Русский хоровод	- Развить чувство ритма. - Обучить детей танцевальным движениям. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - Развивать координацию движений. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - Развить чувство ритма.

Март – 3-4 занятие						
1. Движение 2. Композиции,	Построение в круг	1. Занятие 1-2(март) 2.Креативная гимнастика «Магазин игрушек» (стр.129, «Са-фи-дансе»)	1. Пятая и шестая позиции ног 2.Танцевальная разминка	Приставной и скрестный шаг в сторону , три притопа	Танец цветов	- развить музыкальный слух, умение начинать движение с нужного такта. - Развить музыкальный слух, выделять начало музыкальной фразы.
Март – 5-6 занятие						
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в круг	1.Выполнение простейших движений руками в различном темпе: И.п. – основная стойка лицом в круг. 1-4 – руки плавно вверх. 5-8 –плавно вниз. 1-4 – плавно в стороны. 5-8 – плавно вниз. 2.Креативная гимнастика «Магазин игрушек» (стр.129, «Са-фи-дансе»)	1.И.п. – стоя лицом к опоре, руки на опоре. 1-2 – полуприсед 3-4 встать 5-8 – повторить 1-4 2.Танцевальная разминка	И.п. – стойка руки на пояс, левым боком к центру круга 1-8 - восемь прыжков с ноги на ногу, другую сгибая назад 1-8 – восемь таких же прыжков с поворотом на 360 градусов, руки в стороны	Танец цветов	- развить музыкальный слух, умение начинать движение с нужного такта. - Развить музыкальный слух, выделять начало музыкальной фразы.
Март – 7-8 занятие						
1. Движение 2. Композиции,	Построение в круг	1. Повторить занятие 5-6 (март) 2. Музыкально-подвижная игра «Птица без гнезда» (стр.135, «Са-фи-дансе»)	1.Повторить занятие 5-6 (март) 2.Танцевальная разминка	1.Повторить занятие 5-6 (март)	Танец цветов	- укрепить мышцы спины, живота. - формировать правильную осанку. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.
Апрель – 1-2 занятие						

1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в шеренгу	1. Движения руками: И.п. – правая рука вверх 1-4 – правая рука плавно вниз 5-8 – левая рука плавно вверх 2. Музыкально-подвижная игра «Птица без гнезда» (стр.135, «Са-фи-дансе»)	1.Повторить занятие 5-6 (март) 2.Танцевальная разминка	1.Повторить занятие 5-6 (март)	Танец цветов	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой.
Апрель – 3-4 занятие						
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в две шеренги напротив друг друга	1.Движения руками: 1-4 – 1 шеренга руки плавно вперед. 5-8 – 2 шеренга – тоже 1-4 – 1 шеренга руки плавно вниз 5-8 – 2 шеренга – тоже 2.Танцевально-ритм.гимнастика «Я танцую»	1. Пятая и шестая позиции ног 2.Танцевальная разминка	Приставные шаги с поворотом вокруг себя	Вальс «Анастасия»	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой.
Апрель – 5-6 занятие						

1. Движение 2. Композиции, танцы	Музыкальная игра на построение в колонну, шеренгу, круг	1.Общеразвивающее упражнение с платочком (стр.138, «Са-фи-дансе») 2.Танцевально-ритм.гимнастика «Я танцую»	1. Пятая и шестая позиции ног 2.Танцевальная разминка	Приставные шаги с поворотом вокруг себя	Вальс «Анастасия»	- Разогреть мышцы. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - научить передавать заданный образ. - познакомить детей с особенностями русского танца. - Обучить детей танцевальным движениям. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. -научить передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз. - научить строить и передвигаться по рисункам танца. - развить фантазию и воображение. - развить координацию. - укрепить мышцы спины, живота. - формировать правильную осанку. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.
	Апрель – 7-8 занятие					

1. Движение 2. Композиции, танцы	Музыкальная игра на построение в колонну, шеренгу, круг	1.Общеразвивающее упражнение с платочком (стр.138, «Са-фи-дансе») 2.Танцевально-ритм.гимнастика «Упражнение с платочком» (стр.139-140 «Са-фи-дансе»)	1. Пятая и шестая позиции ног 2.Танцевальная разминка	Приставные шаги с поворотом вокруг себя	Вальс «Анастасия»	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой
Май – 1-2 занятие						
1. Движение 2. Композиции, танцы	Музыкальная игра на построение в колонну, шеренгу, круг	1.Общеразвивающее упражнение с платочком (стр.138, «Са-фи-дансе») 2.Танцевально-ритм. гимнастика «Упражнение с платочком» (стр.139-140 «Са-фи-дансе»)	1. Пятая и шестая позиции ног 2.Танцевальная разминка	Приставные шаги с поворотом вокруг себя в парах	Вальс «Анастасия»	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой
Май – 3-4 занятие						

1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение в круг	1.Повторить весь комплекс 2.Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны» (стр. 146 «Са-фи-дансе»)	Упражнения пройденных элементов 2.Танцевальная разминка	Креативная гимнастика «Ай, да я!» (стр. 144 «Са-фи-дансе»)	Повторить пройденный материал	Разогреть мышцы. - формировать правильную осанку при исполнении движений. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - развивать творческие способности детей. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. -развивать воображение, фантазию. -развивать воображение, фантазию.
Май – 5-6 занятие – сюжетное «В мире музыки и танца»						
1. Движение 2. Композиции, танцы	Построение шеренгу, перестроение колонну по два	Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую» - импровизация на изученных танцевальных движениях	Танцевальная разминка - все изученные комплексы	Креативная гимнастика «Ай, да я!» (стр. 144 «Са-фи-дансе»)	Конкурс «Лучший танцор бального танца»; «Лучший танцор сюжетного танца»; «Лучший танцор образного танца»	- Формировать умение ориентироваться в пространстве. - формировать правильную осанку. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. - укрепить здоровье детей
Май – 7-8 занятие						
1. Движение 2. Композиции, танцы	Отчетный концерт танцевального кружка					