# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Конфетти»

# Учебный план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/ п** | **Название раздела, темы** | **Количество** | **Форма****Аттестации, контроля** | **Содержание** |
| **Всего часов** | **Теория (мин)** | **Практика (мин.)** |
| **Первый год обучения (34 часа).** |
| **1.** | **«Будем с танцами дружить!»** | **1** | **10** | **15** | **тематическое занятие** | Гигиенические требования к обуви, одежде. Техника безопасности на занятиях.Правильная осанка и положение головы, рук и ног. Представление о танце, основных элементах танца. Разминка: построение и перестроение в колонну, в шеренгу, ходьба обыкновенная по кругу, бег с высоко понятыми коленями, приседания в пружинке.Танцевальные движения: шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперёд, шаг с притопомЗнакомство с разновидностями танцев (вальс, полька, менуэт, полонез)Дыхательная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц. |
| **2.** | **«Волшебный сундучок Осени»** | **5** | **25** | **100** | **праздник** | Разминка: построение и перестроение в колонну, в шеренгу, ходьба обыкновенная по кругу, бег с высоко понятыми коленями, приседания в пружинке.Танцевальные движения: шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперёд, шаг с притопом«Танец с осенними листьями и зонтиками» муз. Леграна из к/ф«Шербурские зонтики». Дыхательная гимнастика.Упражнения на расслабление мышц. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3.** | **«Дети и природа»** | **2** | **10** | **40** | **развлечение** | Разминка: ходьба обыкновенная по кругу , с изменением направления, с носка на пятку. Перестроение врассыпную. Танцевальные движения: шаг с притопом, приставной шаг с приседанием, с продвижением вперёдвыполняют танцевальные движения: шаг с притопом, приставной шаг с приседаниемИгра-упражнениеТанец «Белочка» муз. В. Шаинского. Дыхательная гимнастика.Дыхательная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц. |
| **4.** | **«Скоро, скоро Новый год!»** | **6** | **30** | **120** | **праздник** | Разминка: приставной шаг, повернувшись лицом (спиной) к центру круга – учить, на каждом шаге чётко приставлять пятку к пятке. Шагать легко, слегка пружиня ноги. Корпус держать прямо, не поворачивать в сторону движения.Ходьба с изменением направления, врассыпную на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопыТанцевальные движения: приставной шаг с приседанием, пружинящий шагИгроритмика «Снежинки»(Пружинки с покачиванием рук вправо, лево. Шаги вперёд, назад на месте. )Танец «Новогодняя полька»(Т.Суворова)Танец « Танец вьюги и снежинок» муз. Л.Делиба»Вальс» (работа с султанчиками)Дыхательная гимнастика.Упражнения на расслабление мышц |
| **5.** | **«В мире сказок»** | **2** | **10** | **40** | **театрализован ное представление** | Ходьба по кругу «цепочкой», с изменением направления Танцевальные движения: пружинящий шаг, переменный шаг Упражнение – играТанец: «Красная Шапочка» муз. Рыбникова. Дыхательная гимнастика.Упражнения на расслабление мышц |
| **6.** |  |  |  |  |  | Разминка: Ходьба по кругу, с изменением направления, |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **«Любимые герои мультфильмов»** | **2** | **10** | **40** | **развлечение** | «змейкой»Танцевальные движения: пружинящий шаг, приставной шаг с приседанием, переменный шагИгроритмика (хлопки и удары на сильные и слабые доли такта музыки).Прыжки» метёлочка» поочерёдно на каждой ноге – совершенствовать умение прыгать, энергичном подскоке. Руки свободны.Танец «Три поросёнка» муз.Н.Ефремова. Дыхательная гимнастика.Упражнения на расслабление мышц |
| **7.** | **«Весеннее настроение»** | **4** | **20** | **80** | **развлечение** | Разминка: Ходьба в парах по кругу, по диагонали, через центр. Танцевальные движения: приставной шаг с приседанием, боковой галоп, кружение по одному и в парах Полуприседания с наклоном головы ( влево, вправо, вперёд, назад) – учить расслаблять мышцы шеи.Упражнение-игра «Точно-наоборот»Танец «Волшебный цветок» муз. Ю. Чичкова. Дыхательная гимнастика.Упражнения на расслабление мышц |
| **8.** | **«В мире игрушек»** | **2** | **10** | **40** | **развлечение** | Разминка: Ходьба «цепочкой» по кругу, с изменением направления. (Учить точно вместе с музыкой начинать и заканчивать ходьбу. Различать динамические оттенки.) Танцевальные движения: приставной шаг с приседанием, переменный шагУпражнение-игра «Послушные лошадки» Танец «Кукол и Мишки» муз. Д.Кабалевского. Дыхательная гимнастика.Упражнения на расслабление мышц |
| **9.** | **«Весёлые путешественники»** | **2** | **10** | **40** | **развлечение** | Разминка: Ходьба по кругу в чередовании с пружинящим шагом, закреплять умение детей шагать в характере музыки.Танцевальные движения: подскоки, кружение по одному и в парах |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | Игропластика: специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях («Укрепи животик», «Укрепи спинку», «Отдых»)Музыкально – ритмические композиции:«Весёлые путешественники» муз. М. Старокадомского«Едем к бабушке в деревню» - грузинская песня Дыхательная гимнастика.Упражнения на расслабление мышц |
| **10.** | **«Юмор и шутка»** | **2** | **10** | **40** | **семейный праздник** | Разминка: Ходьба по кругу в чередовании с пружинящим шагом, закреплять умение детей шагать в характере музыки. Танцевальные движения: пружинка, подскокиКреативная гимнастика: « Творческая импровизация» Использование детских шумовых музыкальных инструментов в композиции «Оркестровые шутки»(Т. Буренина»)Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно – игровой форме («ладошки- мочалка, смываем водичкой руки и ноги).Дыхательная гимнастика. Пальчиковая гимнастика |
| **11.** | **«Мы память бережно храним!»** | **5** | **25** | **100** | **праздник** | Разминка: Ходьба «цепочкой» по кругу, с изменением направленияУчить двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок Танцевальные движения: кружение по одному и в парах Танец»Синий платочек»муз. Е. Петербургский.(Т.Суворова) Дыхательная гимнастика.Упражнения на расслабление мышц |
| **12.** | **«Солнечные лучики»** | **1** | **-** | **25** | **Отчётный концерт** | Разучиваемый танцевальный в течение учебного года материал. |
| **Всего – 14часов 10 минут Теория – 2часа 50 мин. Практика – 11часов 20 минут** |

|  |
| --- |
| **Второй год обучения (34 часа).** |
| **1.** | **« Волшебный сундучок осени»»** | **4** | **20** | **100** | **праздник** | Гигиенические требования к обуви, одежде. Техника безопасности на занятиях.Разминка: построение и перестроение в колонну, в шеренгу. Ходьба, повернувшись спиной по ходу движения, в кругу. Бег, легкий ритмичный.Танцевальные движения: приставной шаг с приседанием, пружинящий шаг, приседание в пружинке.Специальные упражнения для развития силы мышц. Танец «Осенний парк» муз. Е.Доги «Вальс» Дыхательная гимнастика.Упражнения на расслабление мышц |
| **2.** | **«Природа и животные»** | **2** | **10** | **50** | **развлечение** | Разминка: Ходьба с изменением направления, врассыпную на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопыТанцевальные движения: приставной шаг с приседанием, боковой галопТанец Цветов и Бабочек муз. Ф.Шуберта, «Вечерняя серенада».Танец « Мотыльков» муз. С.Рахманинова, «Итальянская полька».Дыхательная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц |
| **3.** | **«Новогодние чудеса»** | **5** | **25** | **125** | **праздник** | Разминка: Ходьба по кругу, с изменением направления,«змейкой»Танцевальные движения: шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперёд, шаг с притопомИгроритмика «Фонарики»Танец Месяца и Звездочек, муз. П.Мориа «Звезды в твоих очах. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | Дыхательная гимнастика.Упражнения на расслабление мышц |
| **4.** | **«В мире сказок»** | **2** | **10** | **50** | **развлечение** | Разминка: Ходьба в парах по кругу, по диагонали, через центр. Прыжки ( 2-3 видов) развивать умение легко отрываться от пола. Полуприседания с поворотом туловища вправо и влево – следить за координацией.Танцевальные движения: приставной шаг с приседанием, боковой галоп, кружение по одному и в парахТанец Троллей, муз. Э.Григ « В пещере горного короля»Дыхательная гимнастика. Пальчиковая гимнастика Упражнения на расслабление мышц |
| **5.** | **«Настроения в музыке и пластике»** | **3** | **15** | **75** | **развлечение** | Разминка: Ходьба с изменением направления, врассыпную на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы Танцевальные движения: приставной шаг с приседанием, переменный шаг, боковой галопИгропластика: « Я сижу на велосипеде»- упражнения на развитие мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях(для мышц брюшного пресса)Пластический этюд с обручем, муз.П.Мориа. Дыхательная гимнастика.Упражнения на расслабление мышц |
| **6.** | **« Юмор и шутка в танце»** | **2** | **10** | **50** | **семейный праздник** | Разминка: Ходьба «цепочкой» по кругу, с изменением направления. (Учить точно вместе с музыкой начинать и заканчивать ходьбу. Различать динамические оттенки.) Танцевальные движения: приставной шаг с приседанием, боковой галоп, кружение по одному и в парахТанец «Какадурчик» муз. В.Козлова Дыхательная гимнастика.Игровой самомассааж (поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в обзорно игровой форме.Для кистей и пальцев |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7.** | **«Любимые герои мультфильмов»** | **2** | **10** | **50** | **развлечение** | Разминка: приставной шаг, повернувшись лицом (спиной) к центру круга – учить, на каждом шаге чётко приставлять пятку к пятке. Шагать легко, слегка пружиня ноги. Корпус держать прямо, не поворачивать в сторону движения.Ходьба с изменением направления, врассыпную на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопыТанцевальные движения: приставной шаг с приседанием, пружинящий шагбоковой галоп, кружение по одному и в парах Полуприседания с наклоном головы ( влево, вправо, вперёд, назад) – учить расслаблять мышцы шеи.Танец «Чунга- чанга», муз.В.Шаинского. Дыхательная гимнастика.Упражнения на расслабление мышц |
| **8.** | **« Весеннее настроение»** | **2** | **10** | **50** | **праздник** | Разминка: Ходьба по кругу в чередовании с пружинящим шагом, закреплять умение детей шагать в характере музыки.Танцевальные движения: пружинка, подскоки. Упражнение с цветами, муз. Г.Гладкова. «Добрая фея» Танец – игра «Найди себе пару», муз.М.Спадавеккиа,«Добрый жук» Дыхательная гимнастика.Упражнения на расслабление мышц |
| **9.** | **« Путешествия»** | **2** | **10** | **50** | **развлечение** | Разминка: Ходьба с носка на пятку, «змейкой»,«противоходом». Подскоки.Танцевальные движения: шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперёд, шаг с притопомУпражнение-играМузыкально – ритмическая композиция «Танцуйте сидя», муз.Б.Савельева.«Вместе весело шагать», муз В.Шаинского Дыхательная гимнастика.Упражнения на расслабление мышц |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10.** | **« Мы память бережно храним»** | **4** | **20** | **100** | **праздник** | Разминка: Ходьба с носка на пятку, «змейкой»,«противоходом». Ходьба в парах по кругу, по диагонали, через центр.Танцевальные движения: приставной шаг с приседанием, боковой галоп, кружение по одному и в парах Полуприседания с наклоном головыИгроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли (1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопка.Бег широким полётным движением (корпус слегка наклонять вперёд).Танец «Яблочко», русская народная песня –частушка Дыхательная гимнастика.Упражнения на расслабление мышц |
| **11.** | **«До свиданья детский сад»** | **5** | **25** | **125** | **праздник** | Разминка: Ходьба с носка на пятку, «змейкой»,«противоходом».Танцевальные движения: приставной шаг с приседанием, кружение по одному и в парах.Музыкально – ритмическая композиция «Танцкласс» , муз. Ф.Лоу.Сюжетный танец «Домисолька», муз. О.Юдахиной. Дыхательная гимнастика.Упражнения на расслабления мышц. |
| **12.** | **«….Мир нужен взрослым , мир нужен детям….»** | **1** | **--** | **30** | **Отчётный концерт** | Разучиваемый танцевальный в течение учебного года материал. |

**Всего – 17часов 10 минут Теория – 2 часа 45 мин. Практика – 14часов 25 минут**