# 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 притопом  Знакомство 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 вперёд  выполняют танцевальные движения: шаг с притопом, приставной шаг с приседанием  Игра-упражнение  Танец «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 стопы  Танцевальные движения: приставной шаг с приседанием, пружинящий шаг  Игроритмика «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 – игра  Танец: «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 шаг  Игроритмика (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 шаг  Упражнение-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, подскоки  Креативная 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 направления  Учить 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 стопы  Танцевальные движения: приставной шаг с приседанием, боковой галоп  Танец 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 притопом  Игроритмика «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 парах  Танец 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 галоп  Игропластика: « 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 парах  Танец «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 стопы  Танцевальные движения: приставной шаг с приседанием, пружинящий шаг  боковой 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 притопом  Упражнение-игра  Музыкально – 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 головы  Игроритмика: 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**