**План работы**

танцевального кружка «Горошинки»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Октябрь – 1-2 занятие** | | | | | | |
| **Раздел**  **занятия** | **Строевые упражнения** | **Игроритмика** | | **Хореографические упражнения** | **Танцевальные шаги** | **Ритмический танец** |
| 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»** |
| **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»** |
| **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»** |
| **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»** |
| **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»** |
| **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»** |
| **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»** |
| **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»** |
| **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 живется...»** | | 1.Вторая, третья, позиции рук, третья и четвертая позиции ног  2.Танцевальная разминка | Сочетание приставных и скрещенных шагов в сторону | **Танец «Падает снег»** |
| **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 живется...»** | | 1.Вторая, третья, позиции рук, третья и четвертая позиции ног  2.Танцевальная разминка | Сочетание приставных и скрещенных шагов в сторону | **Танец «Падает снег»** |
| **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»** |
| **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»** |
| **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 **«Матрешечки»**  **2.Танец ковбоев** |
| **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 **«Матрешечки»**  **2.Танец ковбоев** |
| **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 **«Матрешечки»**  **2.Танец ковбоев** |
| **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 **«Матрешечки»**  **2.Танец ковбоев** |
| **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. | **Цыганский танец** |
| **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;   1. – 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 | **Цыганский танец** |
| **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 | **Цыганский танец** |
| **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 | **Цыганский танец** |
| **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 | **Цыганский танец** |
| **Март – 3-4 занятие** | | | | | | |
| 1. Движение  2. Композиции, танцы | 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 кукол** |
| **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 кукол** |
| **Март – 7-8 занятие** | | | | | | |
| 1. Движение  2. Композиции, танцы | 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 кукол** |
| **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 кукол** |
| **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»** |
| **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»** |
| **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»** |
| **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»** |
| **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 из пройденных элементов  2.Танцевальная разминка | Креативная гимнастика «Ай, да я!» (стр. 144 «Са-фи-дансе») | **Повторить пройденный материал** |
| **Май – 5-6 занятие – сюжетное «В мире музыки и танца»** | | | | | | |
| 1. Движение  2. Композиции, танцы | Построение в шеренгу, перестроение в 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» |
| **Май – 7-8 занятие** | | | | | | |
| 1. Движение  2. Композиции, танцы | Отчетный концерт танцевального кружка | | | | | |