



# **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

## ХОРЕОГРАФИЯ

### Старший группа

- Дать понятие основ музыкальной грамоты средствами хореографии;
- Познакомить с подвижными музыкальными играми.
- Развитие гибкости, пластичности, мягкости движений.
- Воспитание самостоятельности в исполнении, побуждение детей к творчеству.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Примечание
1.	<b>Основы музыкальной грамотности</b> Музыкальный темп (умеренно быстрый, умеренно медленный, быстрый) Характер музыки (веселый –грустный, шаловливый – спокойный) Динамика (громко –тихо, умеренно громко, усиление звучания и уменьшение) Понятие «Сильная доля»	2 2 2 2	
2.	<b>Построения на площадке.</b> Ориентирование в пространстве. Понятие круг, в рассыпную., в шеренгу, в несколько кругов, в колонну. В пары друг за другом. Самостоятельно находить место в зале. Змейка.	+ + + + 2	
3.	<b>Танцевальные движения.</b> Шаги: На полупальцах, бодрая, русский припадающий по 6 п. С высоким подниманием бедра по 6 п. Приставной шаг а сторону Хороводный, русский попеременный Бег: На полупальцах по 6 п. Легкий, ритмичный, передающий различный образ Широкий, острый Прыжки: На двух ногах на месте по 6 п. С продвижением вперед Легкие подскоки Положение рук: Понятие правая –левая рука Вперед В сторону На талии За юбку	+ + + + + + 2 + + 2 + + + + +	
4.	<b>Партерный экзерсис</b> «Березка» «Лягушечка» Положение корпуса сидя по 6 п. Повороты и наклоны головы. Сокращение стопы. «Лягушечка» «Березка» «Старый и новый стул» «Читаем книгу» «Лодочка» «Догонялочка» «Кукла -неваляшка» «Качалка» Подъем ног на 45-90° «Злая –добрая кошечка» «По турецки»	+ + + + + + + + + 2 2 2 + 2 2 +	

	«Бабочка»	+	
	«Стрекоза»	+	
		+	
	<b>Упражнения на середине зала:</b>		
5.	Элементы народных плясок	1	
	Поочередное выставление ноги на пятку	1	
	Упражнения. Включающие одновременное движение рук и ног	1	
	Полуприседания	1	
	Повороты головы и наклоны головы	+	
	Наклоны и повороты корпуса.	+	
	<b>Музыкальные игры</b>		
6.	«Мячик»	1	
	«Шофер»	1	
	«На улице»	1	
	«Коляска»	1	
	«Музыкальное эхо»	1	
7.	«Поезд»	1	
	«Лошадки»	1	
	«Найди предмет»	1	
	«Школа»	1	
	<b>Танцы.</b>		
	Танец к празднику «Осень»	6	
	Танец к Новому утренику	6	
	Танец к празднику 8 марта	6	

## ХОРЕОГРАФИЯ

Подготовительная группа

Дать понятие основ музыкальной грамоты средствами хореографии;

- Координация движений на основе партерного экзерсиса.
- Развитие способности к выразительности. Одухотворенному исполнению движений, умение импровизировать под незнакомую музыку.
- Формирование адекватной оценки и самооценки.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Примечание
1.	<b>Основы музыкальной грамоты.</b> Беседа о танце. Что такое ритм? Темп. (разнообразный) Динамика (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков)	1 1 1 1	
2.	<b>Построения на площадке.</b> Построение в шеренгу. Построение в колонну. Движение в колонне по 2, 3, 4. Самостоятельно выполнять перестроение на основе танцевальных композиций («змейка», «воротики», спираль»)	+ + 2 2	
3.	<b>Гибкость.</b>	+	
4.	<b>Растяжка.</b>	+	
5.	<b>Упражнения для рук</b> Положение рук на талии. Понятие правая –левая рука Вперед В сторону Опущены За юбку	+ + + + + +	
6.	<b>Танцевальные движения</b> Шаги: Позиция ног 6,1. Подскоки Шаг- галоп Тройной притоп Комбинация тройной притоп –Ковырялочка Шаг с носка (быстро и медленно) Дробный шаг Переменный шаг Приставные шаги в сторону, вперед, назад Бег: Захлест голени Мягкий бег Легкий, передающий разный образ Прыжки: На одной, на двух ногах с различными вариациями: С поворотом На месте Соте по 6 позиции	+ + + 2 3 + 3 2 + + + + + + + + 2	
7.	<b>Партерный экзерсис.</b> «Березка» «Лягушечка» «Лодочка» «Кузнечик» «Гусеница» Наклоны с кувирком. «Часы» «Коробочка» «Дирижер» -рисуем на песке.	+ + + + + + + 2 2	

	«Кис-брысь»	2	
	«Велосипед»	2	
		+	
	«По-турецки»	+	
8.	Наклоны корпуса	3	
	Группировка	+	
	«Качалка»	+	
9.	«Самолетик»	+	
	Подъем ног на 45-90°	+	
	«Догонялочка»	+	
	Сокращение стопы по 6 и 1 п.	+	
	«Бабочка»	+	
	«Стрекоза»	1	
	«Рыбки»		
	<b>Упражнения с предметами.</b>	1	
	Скакалка.	1	
	Ленточка.		
	<b>Музыкальные игры.</b>	1	
	«Слушай хлопки»	1	
10.	«Море волнуется...»	1	
	«Зеркало»	1	
	«Статуя»	1	
	«Попрыгунчики»	1	
	«Запомни и выполни»	1	
	«Веселая зарядка»	1	
11.	«Строители»	1	
	«Лес»	1	
	Джаз тела»	1	
	<b>Танцы.</b>		
	Хоровод.	6	
	Танец к празднику «Осень»	6	
	Танец к Новому утренику	6	
	Танец к празднику 8 марта	6	
	Танец к выпускному вечеру.	+	
	<b>Поклон.</b>	+	