

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 41 комбинированного вида  
Московского района Санкт-Петербурга**

**Принята**  
педагогическим советом  
Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Утверждена**  
Заведующий ГБДОУ детский сад №  
41  
Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ О.Н.Героева

**Рабочая программа «Современный танец»**

Срок реализации: 1 год

Возрастной диапазон освоения программы: 3-ий, 4-ый, 5-ый, 6-ой, 7-ой год  
жизни

Автор-составитель программы:  
Михайлова Д.В.  
Инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург

2022 год

## **I младшая группа**

### **Раздел: вводное занятие.**

Дата: 04.09.

Вводная часть: Рассказ о технике безопасности на занятиях. Показ разминочных упражнений по кругу и на середине зала.

Основная часть: танец «Часики» - знакомство с танцевальными элементами.

Заключительная часть: Растяжка в партере.

### **Раздел: Музыкально-ритмические движения.**

Даты занятий: 07.09, 11.09, 14.09, 18.09, 21.09

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Выполнение движений на середине зала.

Основная часть: танец «Точка, Точка»

Заключительная часть: хореография на середине зала, растяжка.

Даты занятий: 25.09, 28.09, 02.10, 05.10, 09.10

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Выполнение движений на середине зала.

Основная часть: танец «Точка, Точка»

Заключительная часть: растяжка. Игра «покажи животное под музыку»

Даты занятий: 12.10, 16.10, 19.10, 23.10, 26.10,

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Танец «Часики».

Основная часть: танец «Что такое доброта». Игра «День, ночь» под музыку.

Заключительная часть: Растяжка в партере.

Даты занятий: 30.10, 02.11, 09.11, 13.11, 16.11, 20.11

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Выполнение движений на середине зала.

Основная часть: танец «Новогодняя»

Заключительная часть: хореография на середине зала, растяжка

Даты занятий: 23.11, 27.11, 30.11, 04.12

Разминка: Выполнение танцевальных движений по кругу. Танец «Солнышко лучистое»

Основная часть: танец «Новогодняя»

Заключительная часть: Растяжка в партере.

Даты занятий: 07.12, 11.12, 14.12, 18.12, 21.12,

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Выполнение движений на середине зала.

Основная часть: танец «Чунга-чанга»

Заключительная часть: хореография на середине зала, растяжка

Даты занятий: 25.12, 28.12, 11.01, 15.01, 18.01,

Разминка: Выполнение танцевальных движений по кругу. Танец «Солнышко лучистое»

Основная часть: танец «Чунга-Чанга»

Заключительная часть: Растяжка в партере.

Даты занятий: 22.01, 25.01, 29.01, 01.02, 05.02, 08.02, 12.02, 15.02

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Выполнение движений на середине зала.

Основная часть: танец «Гуси»

Заключительная часть: хореография на середине зала, растяжка

#### **Раздел: Весенние танцы.**

Даты занятий: 19.02, 22.02, 26.02, 01.03, 05.03, 12.03

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Выполнение движений на середине зала.

Основная часть: танец «Карусель»

Заключительная часть: хореография на середине зала, растяжка.

Даты занятий: 15.03, 19.03, 22.03, 26.03, 29.03

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Выполнение движений на середине зала.

Основная часть: танец «Карусель»

Заключительная часть: растяжка. Игра «покажи животное под музыку»

Даты занятий: 02.04, 05.04, 09.04, 12.04, 16.04, 19.04

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Танец «Часики».

Основная часть: танец «Карусель». Игра «День, ночь» под музыку.

Заключительная часть: Растяжка в партере.

Даты занятий: 23.04, 26.04, 03.05, 07.05, 10.05

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Выполнение движений на середине зала.

Основная часть: танец «Куклы»

Заключительная часть: хореография на середине зала, растяжка.

Даты занятий: 14.05, 17.05, 21.05, 24.05, 28.05

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Выполнение движений на середине зала.

Основная часть: танец «Куклы»

Заключительная часть: растяжка. Игра «покажи животное под музыку»

Дата занятия: 30.05

Итоговое выступление на Летней спартакиаде.

## **II младшая группа**

### **Раздел: вводное занятие.**

Дата: 05.09.

Вводная часть: Рассказ о технике безопасности на занятиях. Показ разминочных упражнений по кругу и на середине зала.

Основная часть: танец «Давайте познакомимся»

Заключительная часть: Растяжка в партере.

### **Раздел: Музыкально-ритмические движения.**

Даты занятий: 07.09, 12.09, 14.09, 19.09, 21.09

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Выполнение движений на середине зала.

Основная часть: танец «Что такое доброта»

Заключительная часть: хореография на середине зала, растяжка.

Даты занятий: 26.09, 28.09, 03.10, 05.10, 10.10

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Выполнение движений на середине зала.

Основная часть: танец «Что такое доброта»

Заключительная часть: растяжка. Игра «покажи животное под музыку»

Даты занятий: 12.10, 17.10, 19.10, 24.10, 26.10, 31.10

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Танец «Часики».

Основная часть: танец «Что такое доброта». Игра «День, ночь» под музыку.

Заключительная часть: Растяжка в партере.

Даты занятий: 02.11, 07.11, 09.11, 14.11, 16.11, 21.11

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Выполнение движений на середине зала.

Основная часть: танец «Новогодняя»

Заключительная часть: хореография на середине зала, растяжка

Даты занятий: 23.11, 28.11, 30.11, 05.12

Разминка: Выполнение танцевальных движений по кругу. Танец «Солнышко лучистое»

Основная часть: танец «Новогодняя»

Заключительная часть: Растяжка в партере.

#### **Раздел: Танцы с предметами.**

Даты занятий: 07.12, 12.12, 14.12, 19.12, 21.12, 26.12

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Выполнение движений на середине зала.

Основная часть: танец «Коробка с карандашами»

Заключительная часть: хореография на середине зала, растяжка

Даты занятий: 28.12, 09.01, 11.01, 16.01

Разминка: Выполнение танцевальных движений по кругу. Танец «Солнышко лучистое»

Основная часть: танец «Коробка с карандашами»

Заключительная часть: Растяжка в партере.

#### **Раздел: Элементы русского танца.**

Даты занятий: 18.01, 23.01, 25.01, 30.01, 01.02, 06.02, 08.02, 13.02

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Выполнение движений на середине зала.

Основная часть: танец «Валенки»

Заключительная часть: хореография на середине зала, растяжка

#### **Раздел: Весенние танцы.**

Даты занятий: 15.02, 20.02, 22.02, 27.02, 01.03, 06.03

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Выполнение движений на середине зала.

Основная часть: танец «Карусель»

Заключительная часть: хореография на середине зала, растяжка.

Даты занятий: 13.03, 15.03, 20.03, 22.03, 27.03

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Выполнение движений на середине зала.

Основная часть: танец «Карусель»

Заключительная часть: растяжка. Игра «покажи животное под музыку»

Даты занятий: 29.03, 03.04, 05.04, 12.04, 12.04, 17.04

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Танец «Часики».

Основная часть: танец «Карусель». Игра «День, ночь» под музыку.

Заключительная часть: Растяжка в партере.

Даты занятий: 19.04, 24.04, 26.04, 03.05, 08.05, 10.05

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Выполнение движений на середине зала.

Основная часть: танец «Куклы»

Заключительная часть: хореография на середине зала, растяжка.

Даты занятий: 15.05, 17.05, 22.05, 24.05, 29.05

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Выполнение движений на середине зала.

Основная часть: танец «Куклы»

Заключительная часть: растяжка. Игра «покажи животное под музыку»

Дата занятия: 30.05

Итоговое выступление на Летней спартакиаде.

## **Средняя группа**

### **Раздел: вводное занятие.**

Дата: 04.09.

Вводная часть: Рассказ о технике безопасности на занятиях. Показ разминочных упражнений по кругу и на середине зала.

Основная часть: танец «Давайте познакомимся»

Заключительная часть: Растяжка в партере.

### **Раздел: Музыкально-ритмические движения.**

Даты занятий: 06.09, 11.09, 13.09, 18.09, 20.09

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Выполнение движений на середине зала.

Основная часть: танец «Что такое доброта»

Заключительная часть: хореография на середине зала, растяжка.

Даты занятий: 25.09, 27.09, 02.10, 04.10, 09.10

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Выполнение движений на середине зала.

Основная часть: танец «Что такое доброта»

Заключительная часть: растяжка. Игра «покажи животное под музыку»

Даты занятий: 11.10, 16.10, 18.10, 23.10, 25.10, 30.10

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Танец «Часики».

Основная часть: танец «Что такое доброта». Игра «День, ночь» под музыку.

Заключительная часть: Растяжка в партере.

Даты занятий: 01.11, 08.11, 13.11, 15.11, 20.11, 22.11

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Выполнение движений на середине зала.

Основная часть: танец «Новогодняя»

Заключительная часть: хореография на середине зала, растяжка

Даты занятий: 27.11, 29.11, 03.12, 05.12

Разминка: Выполнение танцевальных движений по кругу. Танец «Солнышко лучистое»



Основная часть: танец «Новогодняя»

Заключительная часть: Растяжка в партере.

**Раздел: Танцы с предметами.**

Даты занятий: 10.12, 12.12, 17.12, 19.12, 24.12, 26.12

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Выполнение движений на середине зала.

Основная часть: танец «Коробка с карандашами»

Заключительная часть: хореография на середине зала, растяжка

Промежуточное выступление на мероприятиях организуемых в учреждении.

Даты занятий: 10.01, 15.01, 17.01, 22.01

Разминка: Выполнение танцевальных движений по кругу. Танец «Солнышко лучистое»

Основная часть: танец «Коробка с карандашами»

Заключительная часть: Растяжка в партере.

**Раздел: Элементы русского танца.**

Даты занятий: 24.01, 29.01, 31.01, 05.02, 07.02, 12.02, 14.02, 19.02

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Выполнение движений на середине зала.

Основная часть: танец «Валенки»

Заключительная часть: хореография на середине зала, растяжка

**Раздел: Весенние танцы.**

Даты занятий: 21.02, 26.02, 28.02, 05.03, 07.03, 12.03

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Выполнение движений на середине зала.

Основная часть: танец «Карусель»

Заключительная часть: хореография на середине зала, растяжка.

Даты занятий: 14.03, 19.03, 21.03, 26.03, 28.03

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Выполнение движений на середине зала.

Основная часть: танец «Карусель»

Заключительная часть: растяжка. Игра «покажи животное под музыку»

Даты занятий: 02.04, 04.04, 09.04, 11.04, 16.04, 18.04

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Танец «Часики».

Основная часть: танец «Карусель». Игра «День, ночь» под музыку.

Заключительная часть: Растяжка в партере.

Даты занятий: 23.04, 25.04, 07.05, 14.05

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Выполнение движений на середине зала.

Основная часть: танец «Куклы»

Заключительная часть: хореография на середине зала, растяжка.

Даты занятий: 16.05, 21.05, 23.05, 28.05

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Выполнение движений на середине зала.

Основная часть: танец «Куклы»

Заключительная часть: растяжка. Игра «покажи животное под музыку»

Дата занятия: 30.05

Итоговое выступление на Летней спартакиаде.

## **Старше-подготовительная группа**

### **Раздел: вводное занятие.**

Дата: 04.09.

Вводная часть: Рассказ о технике безопасности на занятиях. Показ разминочных упражнений по кругу и на середине зала.

Основная часть: танец «Давайте познакомимся»

Заключительная часть: Растяжка в партере.

### **Раздел: Музыкально-ритмические движения.**

Даты занятий: 06.09, 11.09, 13.09, 18.09, 20.09

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Выполнение движений на середине зала.

Основная часть: танец «В небе звездочки отправились спать»

Заключительная часть: хореография на середине зала, растяжка.

Даты занятий: 25.09, 27.09, 02.10, 04.10, 09.10

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Выполнение движений на середине зала.

Основная часть: танец «В небе звездочки отправились спать»

Заключительная часть: растяжка. Игра «покажи животное под музыку»

Даты занятий: 11.10, 16.10, 18.10, 23.10, 25.10,

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Танец «Часики».

Основная часть: танец «В небе звездочки отправились спать». Игра «День, ночь» под музыку.

Заключительная часть: Растяжка в партере.

Даты занятий: 30.10, 01.11, 08.11, 13.11, 15.11, 20.11, 22.11, 27.11

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Выполнение движений на середине зала.

Основная часть: танец «Снежинки»

Заключительная часть: хореография на середине зала, растяжка

Даты занятий: 29.11, 04.12, 06.12

Разминка: Выполнение танцевальных движений по кругу. Танец «Солнышко лучистое»

Основная часть: танец «Зимняя сказка»

Заключительная часть: Растяжка в партере.

Даты занятий: 11.12, 13.12, 18.12, 20.12, 25.12

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Выполнение движений на середине зала.

Основная часть: танец «Зимняя сказка»

Заключительная часть: хореография на середине зала, растяжка

### **Раздел: Элементы русского танца.**

Даты занятий: 27.12, 10.01, 15.01, 17.01, 22.01

Разминка: Выполнение танцевальных движений по кругу. Танец «Солнышко лучистое»

Основная часть: танец «Валенки»

Заключительная часть: Растяжка в партере.

Даты занятий: 24.01, 29.01, 31.01

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Выполнение движений на середине зала.

Основная часть: танец «Валенки»

Заключительная часть: хореография на середине зала, растяжка

### **Раздел: Весенние танцы.**

Даты занятий: 05.02, 07.02, 12.02, 14.02, 19.02, 21.02, 26.02, 28.02

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Выполнение движений на середине зала.

Основная часть: танец «Мы маленькие дети»

Заключительная часть: хореография на середине зала, растяжка.

Даты занятий: 05.03, 07.03, 12.03, 14.03, 19.03, 21.03, 26.03,

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Выполнение движений на середине зала.

Основная часть: танец «Мы маленькие дети»

Заключительная часть: растяжка. Игра «покажи животное под музыку»

Даты занятий: 28.03, 02.04, 04.04, 09.04, 11.04, 16.04, 18.04, 23.04

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Танец «Часики».

Основная часть: танец «Мы идем гулять». Игра «День, ночь» под музыку.

Заключительная часть: Растяжка в партере.

### **Раздел: Элементы эстрадного танца**

Даты занятий: 25.04, 07.05, 14.05

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Выполнение движений на середине зала.

Основная часть: танец «Мадагаскар»

Заключительная часть: хореография на середине зала, растяжка.

Даты занятий: 16.05, 21.05, 23.05, 28.05

Разминка: выполнение танцевальных движений по кругу. Выполнение движений на середине зала.

Основная часть: танец «Мадагаскар»

Заключительная часть: растяжка. Игра «покажи животное под музыку»

Дата занятия: 30.05

Итоговое выступление на Летней спартакиаде.