**Старший возраст**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сентябрь**  **Октябрь**  **Ноябрь** | **Декабрь**  **Январь**  **Февраль** | **Март**  **Апрель**  **Май** |
| ***Виды шага:***   * Шаг «косичкой»; * Шаг «Цапля»; * Приставные шаги вперед,в сторону; * Пружинящий шаг в сторону,вперед с движениями рук «крылышки»; * Чередование шагов и прыжков (по 4р.); * Повторение ранее пройденных.   ***Виды бега:***   * Прямой галоп с поочередным вытягиванием руки вперед; * Боковой галоп с поворотом корпуса; * Бег «ножки назад» чередуем с поворотом вокруг себя; * Легкий бег с предметом в руках;   ***Прыжки:***   * Вперед-назад; * Прыжки на одной ноге; * «заборчик»; * На двух ногах вправо влево; * Прыжки со сгибанием одной ноги назад; * Крестиком.   ***Танцевальные движения:***   * Пружинка с качалочкой; * Притопы чередуем с выставлением ноги на пятку; * «вертушка»; * «присядка»; * Т.Ф. «Плетень»; * Т.Ф. «Звездочка»; * Т.Ф. «полукруг»; * «воротики» в паре.   ***Танцы:***   * Вальс «Осенняя фантазия»; * «Обидчивая тучка»; * «Горошенки»; * «Парная пляска». | ***Виды шага:***   * Хороводный шаг с открыванием во 2-ую позицию и закрыванием рук на пояс; * Шаг с приставочкой по кругу по одному и ,держась за руки; * Широкий шаг; * Переменный, * «скользящий», * Шаг с каблучка; * Приподание.   ***Виды бега:***   * Бег,высоко поднимая колени,руки «фартучком»; * «ножки вперед,руки держим «полочкой»; * Боковой галоп в сторону чередуем с хлопками; * Подскоки; * Бег в паре,держим руки «корзиночкой».   ***Прыжки:***   * Прыжки на двух ногах с поворотом на 180. * «веселые ножки»; * «елочка»; * «часики»; * Прыжки с хлопками; * «козлик».   ***Танцевальные движения:***   * Т.Ф. «Ручеек»; * Т.Ф. «Веер»; * «приподание»; * «Распашонка»; * «Елочка»; * «Ковырялочка»; * «Воротики» тройками; * Присядка; * Фантазии детей на заданную тему.   ***Танцы:***   * «Русское веселье»; * «Серебристые снежинки»; * «Обезьянки»; * Импровизация детей под разную мелодию | ***Виды шага:***   * На внутренней и внешней стороне стопы; * Шаг «Польки»; * Шаг «Полонеза»; * Шаг «Вальса»; * Шаги в повороте с продвижением; * Эстрадные шаги; * Повторение и закрепление всех изученных.   ***Виды бега:***   * «ножки назад»,держась за руки,исп. «змейкой»; * Подскоки чередуем с прыжком на две ноги; * Подскоки с предметом в руках; * Закрепление всех изученных.   ***Прыжки:***   * «ножницы»; * «моталочка»; * «полянка»; * «Мячики»; * Прыжки вокруг себя, на прямых расставленных ногах ; * «каблучки»; * Прыжки с предметом в руках.   ***Танцевальные движения:***   * «Волчок» * «Самоварчик»; * «Мячики»; * Отбрасывание ног вперед из положения упор на руках; * «Вертушка» в продвижении; * «Веревочка»; * Эстрадные движ-я; * Т.Ф. «Гребеночка»; * Т.Ф. «Уголок»/\.   ***Танцы:***   * ***«***Цветы маме»; * «Барыня»; * «Я,ты,он,она-дружная семья»; * Танцы на выпускной. |