**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.
 |