

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВЕРХНЕПАШИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»  
ЕНИСЕЙСКОГО РАЙОНА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Рассмотрено  
Педагогическим Советом  
МБОУ Верхнепашинска СОШ № 2  
Протокол № 8 от 24.05.2024 г.



Утверждаю:

Директор

МБОУ Верхнепашинская СОШ № 2

Ю.В. Поротникова

Приказ № 01-21-356 от 31.05.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Танцевальная мозаика»**

Направленность:	художественная
Уровень программы:	базовый
Возраст обучающихся:	6 – 16 лет
Срок реализации:	1 год

Автор-составитель:  
Килина Татьяна Васильевна,  
педагог дополнительного образования

# РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Танцевальная мозаика» имеет художественную направленность. Основной идеей программы является выявление и развитие хореографических способностей детей с целью развития творческого потенциала и формирования компетентности «Командодействие». Благодаря систематическим занятиям учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает детям достигать творческих результатов.

Программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально - психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными

возможностями здоровья, включая детей - инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Устав МБОУ «Верхнепашинская СОШ № 2»;

- Положение о дополнительном образовании МБОУ «Верхнепашинская школа № 2».

**Новизна программы:** Данная программа учитывает основные направления развития системы образования Красноярского края.

Программа представляет собой активизацию процесса понимания своего места в команде, коллективе, что поможет учащимся быть мобильными, коммуникабельными, быть готовыми к смене деятельности, к любым нестандартным ситуациям. Воспитанники имеют возможность реализовать свой творческий потенциал через участие в конкурсах, концертах разного уровня, что даёт возможность развивать творческую активность, инициативу.

**Актуальность программы:** Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Во время школьных занятий ребенок полностью сосредоточен, ему некогда физически и умственно отдохнуть. На занятиях по ритмике дети снимают психологический стресс, а так же занимаются физическими упражнениями с элементами танца и в игровой форме.

В наше дни, когда ребёнок проводит свое время чаще всего пассивно, мало двигается, сидя, у него формируется неправильная осанка, некрасивая походка, а вследствие этого, проблемы со здоровьем, плохое эмоциональное состояние. Занятия по ритмике помогут детям больше двигаться, а значит его сердечно-сосудистая система будет здорова, мозг насыщен кислородом, необходимым для хорошего самочувствия и успешности в учёбе. У детей, занимающихся хореографией, формируется правильная осанка, красивая походка. Дети посредством совместной деятельности, становятся более активными, учатся легко и непринужденно общаться, что впоследствии поможет им лучше адаптироваться в современном мире. Программа обусловлена потребностью общества в развитии нравственных, эстетических качеств личности человека. Именно средствами танцевальной деятельности возможно формирование социально активной творческой личности, способной понимать общечеловеческие ценности, гордиться достижениями отечественной культуры и искусства, способной к творческому труду, сочинительству, фантазированию.

**Отличительные особенности программы:** Программа предназначена для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста и направлена на формирование образовательного результата – компетенции «Командодействие». Мы живём в век компьютеров и новых технологий, когда дети проводят очень много времени за компьютером, перед телевизором, приходя в школу они зачастую не понимают что такое коллектив, команда, что человек не может быть вне коллектива и не всегда можно решить какую-либо задачу, проблему в одиночку. Как в учебе, так и в получении дополнительного образования для достижения какой-либо цели часто требуется сплочённая и слаженная работа в команде. Для этого ребенок должен почувствовать себя частью коллектива, понять свою значимость и роль в команде и понимать что только общими усилиями, сообща можно достичь желаемого результата. Поэтому очень важно с раннего школьного возраста работать над компетенцией «Командодействие». В нашем сложном неустойчивом мире, когда существует жёсткая конкуренция, ребёнок войдя во взрослую жизнь, может не реализовать себя просто потому, что не умеет работать в команде, не сможет увидеть свое место в коллективе. Данная программа посредством изучения хореографии, выполнения творческих заданий, выступления на концертах, участия в мероприятиях, неформального общения помогает ребёнку почувствовать себя частью команды, быть ответственным за себя и за других членов команды, понимать, что только слаженная командная работа может привести к желаемым результатам.

Компетентность «Командодействие» - это способность и стремление действовать сообща с участниками команды для достижения общей цели.

Алгоритм КОРа:

- Собрать рабочую команду под мероприятие.
- Сообща установить рабочие правила команды.

- Определить задачи и распределить обязанности в команде с учетом пожеланий и возможностей.
  - Согласованно с участниками команды решить задачи в рамках мероприятия.
- Провести рефлексию действий команды и каждого участника.

Конкретные жизненные ситуации в которых проявляется КОР

1. Я слышу и вижу как человек будет помогать другому человеку в выполнении поставленных творческих задач в коллективе: участие в мероприятиях, выступление на сцене, работа на занятиях, дети будут передавать друг другу свой опыт, вместе анализировать ошибки и искать пути решения. Занятия в хореографическом коллективе поможет детям стать более ответственными не только за себя, но и за других.
2. Я вижу и слышу, как человек становится частью команды и добивается больших результатов в профессии.
3. Я слышу имена своих воспитанников.
4. Я слышу имена своих воспитанников на вручении премии «Признание».

**Адресат программы:** Программа рассчитана на детей в возрасте от 6 –до 16 лет. Количество участников – до 20 человек в 1-4 группах, до 13 человек в 5 группе:

- 1 группа – «Ритмика» (дети 6-7 лет).
- 2 группа – «Ритмика» (дети 8-9лет).
- 3 группа – «Хореография» (дети 10-11 лет).
- 4 группа – «Хореография» (дети 12-13 лет).
- 5 группа -«Хореография» (дети 14-16 лет).

Набор детей в учебную группу производится на добровольной основе без предъявлений особых требований к подготовке, по заявлению родителей или законных представителей.

Характеристика обучающихся:

В реализации программы «Танцевальная мозаика» могут участвовать учащиеся с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта). Программа учитывает особенности психофизического развития обучающихся с лёгкой умственной отсталостью, содержит требования к организации учебных занятий по предмету и составлена в соответствии с принципами коррекционной педагогики.

Характерные для данной категории детей особенности нервно – психического развития, поведения и личностных реакций, эмоционально – волевая незрелость хорошо поддаются коррекции на уроках ритмики. Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему разностороннему развитию школьников, преодолению отклонений в психическом и физическом развитии.

Ощущение и восприятия у таких детей формируется замедленно и с большим количеством особенностей и недостатков. Это оказывает влияние

на все психические развития. У них замедленный и суженный объём зрительного восприятия. У детей расстройство внимания. Они смотрят, но не все видят, они слушают, но не все слышат.

У умственно отсталых детей нередко наблюдается нарушение переключаемости внимания, а так же расстройства мышления. Умственно отсталые дети мыслят конкретно, т.е. остаются во власти конкретных образов, не умея понять скрытое за ними общее, существенное. Нарушение критичности мышления- постоянная характеристика таких детей, которые не умеют оценивать работу мысли, взвешивать все за и против.

**Срок реализации программы и объем учебных часов:**  
Продолжительность реализации программы – 1 учебный год (в совокупности 576 часов).

Объем программы:

- 1 группа «Ритмика» - 144 часа.
- 2 группа «Ритмика» -144 часа.
- 3 группа «Хореография» - 144 часов.
- 4 группа «Хореография» - 144 часов.
- 5 группа «Хореография» - 72 часа.

продолжительность занятий:

- в 1-4 группе 2 раза в неделю, по 2 академических часа (144 часа)
- в 5 группе 1 раз в неделю, по 2 часа в неделю (72 часа)

**Форма обучения:** Форма обучения по программе - очная. Программа предполагает возможность реализации с помощью дистанционных технологий, а также с использованием сетевой формы.

**Режим занятий:** Каждое занятие состоит из 2-х академических часов, длительность академического часа составляет в 1 группе - 30 минут, во 2,3,4, группах - 40 минут, перерыв – 10 минут. Занятия проходят по утвержденному расписанию два раза в неделю, В 5 группе занятие состоит из 2 академических часа - 40 минут, перерыв – 10 минут.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель:** формирование компетенции «Командодействие» через выполнения хореографических групповых творческих заданий.

**Задачи:**

- формировать умение у детей работать в паре, в ансамбле, в коллективе;
- развить у детей музыкальные способности (слух, ритм, память, координацию) и творческое трудолюбие;

- формирование гражданской позиции, патриотизма, чувства товарищества, личной ответственности.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебный план «РИТМИКА», 1 группа

№ п\п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Ритмика Элементы музыкальной грамоты	4	10	14	зачет
2	Упражнения на ориентации в пространстве	4	28	32	зачет
3	Двигательные качества и умения	6	50	56	зачет
4	Гимнастика	4	12	16	зачет
5	Актерское мастерство	4	22	26	зачет
	<b>Итого</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	<b>144</b>	

#### Учебный план «РИТМИКА», 2 группа

№ п\п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Ритмика	2	6	8	зачет
2	Упражнения на развития ориентации в пространстве	4	20	24	зачет
3	Двигательные качества и умения	2	12	14	зачет
4	Актерское мастерство	2	8	10	зачет
5	Предмет в танце	2	8	10	зачет
6	Игры и танцевальные постановки	4	12	16	зачет
7	Гимнастика	4	58	62	зачет
	<b>Итого</b>	<b>20</b>	<b>124</b>	<b>144</b>	

#### Учебный план «ХОРЕОГРАФИЯ», 3 группа

№ п\п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Современный танец	6	32	38	зачет
2	Партерная техника	2	34	36	зачет
3	Бальный танец. Вальс	2	40	42	зачет
4	Полонез	4	24	28	зачет
	<b>Итого</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	<b>144</b>	

**Учебный план  
«ХОРЕОГРАФИЯ», 4 группа**

№ п\п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Русский народный танец	2	8	10	зачет
2	Основные движения Р.Н.Т.	2	40	42	зачет
3	Итальянский танец	4	16	20	зачет
4	Современный танец	4	32	36	зачет
5	Партерная техника	2	34	36	зачет
	<b>Итого</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	<b>144</b>	

**Учебный план  
«ХОРЕОГРАФИЯ», 5 группа**

№ п\п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Русский народный танец	1	1	2	зачет
2	Основные движения Р.Н.Т.	2	8	10	зачет
3	Хоровод	2	9	11	зачет
4	Кадриль	1	7	8	зачет
5	Фитнес с использованием инвентаря	0	3	3	зачет
6	Степ-аэробика	1	6	7	зачет
7	Упражнения на полу	0	6	6	зачет
8	Современный танец	1	10	11	зачет
9	Партер	1	13	14	зачет
	<b>Итого</b>	<b>9</b>	<b>63</b>	<b>72</b>	

## Содержание учебного плана программы

### РИТМИКА, 1 группа

#### Раздел. Элементы музыкальной грамоты.

- Характер музыкального произведения, его темп, динамические .
- Умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыки (веселый, спокойный, энергичный, торжественный);
- Метроритм (длительности: четверть - шаг, восьмая – бег);
- Умение выполнять движения в различных темпах, переключаясь с одного темпа в другой, постепенно ускорять и замедлять движение.
- Определение жанра музыки (марш, песня, танец);
- Различать динамические оттенки музыки (тихо, умеренно, громко);
- Умение выполнять движения с различной силой, амплитудой, в зависимости от характера музыки;
- Длительности, ритмический рисунок, акценты, метрическая пульсация, сильный и слабые доли, музыкальный размер.

#### Упражнение на развитие ориентации в пространстве

В данном разделе дети знакомятся с понятием «Пространство». Учатся свободно двигаться по залу, возвращаться на свои места, строится в колонну, 2 колонны, круг, двигаться по кругу в различном ритме и темпе. Для лучшего усвоения материала использую динамические игры, разминки и этюды, направленные на освоение пространства. Игры «Птички и клетка», «Кот и воробушки», «Золотые ворота, помогают детям в легкой игровой форме перемещаться свободно по залу, перемещаться в заданную точку и импровизировать.

В данном разделе дети знакомятся со следующими темами:

- Движения по кругу: - сужение;  
- расширение.
- Движения по диагонали;
- Построение в колонну, шеренгу;
- Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну; Построение из круга в одну шеренгу, в две, в продвижении.
- Положение в паре;
- Повороты вправо, влево;
- Движения по кругу вправо, влево.

#### Двигательные качества и умения

В 3 разделе ребята продолжают знакомство с ритмикой, а именно разучивают основные позиции рук и ног, правильное положение корпуса, рук, ног, головы. Разучивают поклон, а так же пальчиковую гимнастику, двигательные упражнения в парах. Дети учат основные движения, а именно шаги, прыжки, подскоки, выполняют их в различном ритме и темпе, а так же в

различных комбинациях. Так же знакомятся с понятием «Кросс», выполняют кросс по диагонали и простыми комбинациями рук и ног.

### **Гимнастика**

В разделе гимнастика дети разучивают небольшие упражнения и комбинации сидя и лежа, укрепления мышц живота, растяжка мышц. Разучивают этюд на релаксацию различных мышц, а так же выполняют простые гимнастические упражнения и начинают подготовку к выполнению более сложных.

- Разведение рук в стороны с напряжением («растягивание резинки», «раздвигание стен») с последующим расслаблением;
- Напряжение и расслабление мышц шеи (наклоны и вращение головой);
- Напряжение и расслабление мышц плечевого пояса, корпуса (упр. «мороженное»);
- Поднимание на полупальцы в сочетании с приседанием.
- Напряжение и расслабление мышц рук и корпуса;
- Упражнения на все группы мышц в отдельности;
- Партерная гимнастика.

### **Упражнение на развитие художественно - творческих способностей.**

Последний раздел направлен на развитие художественно- творческих способностей детей, это позволяет детям раскрыть свой творческий потенциал, снять зажимы, попробовать себя в роли актера, Так же развитие творческих способностей помогает ребенку лучше передавать характер танца, быть более эмоциональным, не бояться сцены.

Дети знакомятся с понятием «Пантомима», учатся передавать мимикой различные эмоции: грусть, радость, удивление. Делают первые шаги в импровизации, на заданную тему и музыку, Разучивают этюд «Зверобика» в образах животных и этюд «Плетень», «Колобки», «Новая кукла», «Любимая игрушка»

## **«Ритмика», 2 группа**

### **Ритмика**

В разделе ритмика дети продолжают знакомиться с предметом «ритмика». Знакомятся с понятием «Танец», так же узнают о истории танца, его зарождении со времен язычества до наших дней, узнают о значении танца, его предназначении в разные эпохи. Основные виды танца, особенности, разнообразие и характер танца. Самые известные для детей. Просмотр видеороликов с постановкой танцев в разных жанрах. Основные жанры в музыке: песня, марш, танец, их особенности. Разучивание этюда «Веселый марш»

### **Упражнение на развитие ориентации в пространстве**

Знакомство с понятием «Пространство», упражнения на свободное размещение по залу. Круг, движение по кругу в различном ритме и темпе. Перестроение из круга в различные фигуры: квадрат, 2 круга рядом. Фигуры хоровода : змейка, ручеек, звездочка, воротце. Основные правила выполнения этих фигур, построение, перестроение, варианты и комбинации фигур хоровода, исполнение под музыку. Кросс по диагонали в различных комбинациях, с правой и левой ноги, через одного, с разных сторон зала.

### **Двигательные качества и умения**

В этом разделе дети знакомятся с позициями рук и ног в танце, вариантами поклона, в различном темпе и манере исполнения. Разучивают боковой приставной шаг, а так же различные тренировочные комбинации на определенные компетенции. Выполнение комбинаций с различной амплитудой и в различном темпе.

### **Актерское мастерство**

Четвертый раздел направлен на развитие художественно- творческих способностей детей, это позволяет детям раскрыть свой творческий потенциал, снять зажимы, попробовать себя в роли актера,

Так же развитие творческих способностей помогает ребенку лучше передавать характер танца, быть более эмоциональным, не бояться сцены. Дети изображают канатоходцев, барабанщиков, хоккеистов, стараясь передать характер персонажей без слов, жестами и движениями. Разучивают творческие этюды: «Винтик», «Часики».

Импровизируют под музыку, стараясь передать ее настроение в несложных танцевальных движениях, небольших комбинациях.

### **Предмет в танце**

В данном разделе дети знакомятся с некоторыми предметами которые можно использовать в танцевальных, постановках, играх, этюдах: зонтик, цветы. Ребята узнают, для чего используют эти предметы в танце, их роль в постановке. Учатся обращаться с предметом, правильно держать, делать несложные комбинации с предметом. Разучивают небольшой этюд с цветами.

### **Игры и танцевальные постановки**

В 6 разделе основной акцент направлен на игры музыкальные игры и танцевальные постановки. Дети в игровой форме учатся выполнять несложные танцевальные движения в игровой форме. В «игре с бубном» ребята учатся выстукивать ритмический рисунок под заданную мелодию бубном, хлопками, притопами. Этюд с колокольчиками направлен на развитие коммуникативных качеств ребенка, меняясь парами дети учатся взаимодействию друг с другом посредством танцевальной игры, познакомиться поближе. Так же разучивают этюд с ложками, продолжают знакомство с ритмическим рисунком, работают в парах, в тройках, команде.

### **Гимнастика**

В последнем разделе дети разучивают упражнения и небольшие комбинации в партере направленные на различные группы мышц, а так же рук, кистей плечевого отдела, головы.

Упражнения направленные на развитие выворотности стоп, выполнение по 1 выворотной позиции, упражнения для стоп, подъема стоп. Подготовка к разучиванию и разучивание гимнастических упражнений, техника выполнения упражнений, избежание травм.

Упражнения на растяжку, стрейчинг, готовит детей к выполнению упражнений требующих эластичности, хорошей растяжки, разогрева мышц. Стрейчинг в парах.

Разучивание комбинаций для укрепления позвоночника, упражнения на улучшение осанки, партер. Комплекс упражнений на релаксацию, снятие мышечного напряжения, зажимов.

Импровизация в партере позволяет детям лучше освоить движения на полу, почувствовать пространство, выразить свои эмоции движениями, передать свое настроение и настроение в музыке.

### **«ХОРЕОГРАФИЯ», 3 группа**

#### **Современный танец**

На занятиях по современному танцу дети знакомятся с основами танца модерн, различными стилями джазового танца и другими техниками. Знакомятся с понятиями современного танца, терминологией.

Разучивают поклон, основные позиции рук, ног, а так же технику выполнения движений, основные движения и комбинации в современном танце.

Знакомятся с понятиями «Батман тандю», «Гранд батман», «Плие», «Релеве», «Пассе». Разучивают комбинации.

На занятиях дети, выполняют разминку, экзерсис на середине, разучивают базовые движения «Флетбэк», «Падение», «Спираль», а так же разучивают комбинации, знакомятся с понятием «Кросс», выполняют комбинации кросс по диагонали в парах и по одному.

Дети знакомятся с понятием «Партер», партерной техникой, различные виды перекатов, перевороты, свинги. Разучивают упражнения «Паук», «Волна», выполняют упражнения на растяжку и комбинацию разминки.

**Вальс** .На занятиях дети знакомятся с бальным танцем, вальсом, История возникновения и развития вальса. Виды вальса. Прослушивание различных видов вальса. Позиции рук и ног в вальсе. Линия танца. На занятиях дается основные понятия бального танца, основные движения в танце, Углубленная

работа над техникой и выразительностью пройденного материала, Постановочная работа. Составление танцевальных композиций.использование рекомендуемых композиций.

Вспомогательно - тренировочные упражнения. Разминка. Вводные упражнения даются в начале урока и нацелены на подготовку двигательного аппарата к физическим нагрузкам: разогревание мышц и активизацию их восприимчивости. Независимо от выбранного комплекса, для каждого урока подбираются группы упражнений для всех частей тела: для рук, ног, мышечных групп живота, спины – различные приседания, наклоны, перегибания, вращательные движения для отдельных суставов и частей тела. Вторая задача этих упражнений – активизация дыхания

Полонез это торжественный танец-шествие в умеренном темпе, на занятиях дети знакомятся с историей происхождения танца, его истоки, страну из которой произошел танец, где исполнялся танец, его характер. Отличительные черты полонеза. Движение пар по установленным правилам геометрических фигур. На занятиях дети знакомятся с хореографическим рисунком танца: колонны, круги, линии, гирлянды, змейки, Так же ребята разучивают шаги и основные движения полонеза.

## **«ХОРЕОГРАФИЯ», 4 группа**

### **Народный танец**

В разделе народный танец дети знакомятся с историей русского народного танца, его особенностями, основными движениями и комбинациями. Так же изучают историю русского народного костюма, знакомятся с основными элементами, основными цветами, украшениями в русском костюме, использование орнамента его значение. Особенности южного и северного костюма, многообразие головных уборов. Выполнение проекта кокошника и его изготовление, презентация кокошника.

На первых занятиях идет постановка корпуса, рук, ног, головы,а так же знакомятся с позициями рук и ног в русском народном танце.

Поклон как неотъемлемый элемент занятия, поклон в танце, особенности исполнения. его разновидности, значение поклона. Мужской и женский поклон.

Платочек как элемент танца, использование платочка, положение рук с платочком, основные комбинации с платочком. приглашение на танец платочком.

Основные движения в русском народном танце, шаги, притопы, галоп, движения «Елочка», «Гармошка», «Ковырялочка», комбинации в танце. Особенности исполнения движений.

**Итальянский народный танец** танец- характер и особенности исполнения финского народного танца, культурные особенности народа. Итальянский народный костюм, его элементы и цвета, головные уборы. Основные движения финского танца. Тарантелла, основные движения и комбинации. Дети знакомятся с понятием «Партер», партерной техникой, различные виды перекатов, перевороты, свинги. Разучивают упражнения «Паук», «Волна», выполняют упражнения на растяжку и комбинацию разминки.

### **Современный танец**

На занятиях по современному танцу дети знакомятся с основами танца модерн, различными стилями джазового танца и другими техниками. Знакомятся с понятиями современного танца, терминологией.

Разучивают поклон, основные позиции рук, ног, а так же технику выполнения движений, основные движения и комбинации в современном танце.

Знакомятся с понятиями «Батман тандю», «Гранд батман», «Плие», «Релеве», «Пассе». Разучивают комбинации.

На занятиях дети, выполняют разминку, экзерсис на середине, разучивают базовые движения «Флетбэк», «Падение», «Спираль», а так же разучивают комбинации, знакомятся с понятием «Кросс», выполняют комбинации кросс по диагонали в парах и по одному.

Дети знакомятся с понятием «Партер», партерной техникой, различные виды перекатов, перевороты, свинги. Разучивают упражнения «Паук», «Волна», выполняют упражнения на растяжку и комбинацию разминки.

основные понятия бального танца, основные движения в танце, Углубленная работа над техникой и выразительностью пройденного материала, Постановочная работа. Составление танцевальных композиций.использование рекомендуемых композиций.

Вспомогательно - тренировочные упражнения. Разминка. Вводные упражнения даются в начале урока и нацелены на подготовку двигательного аппарата к физическим нагрузкам: разогревание мышц и активизацию их восприимчивости. Независимо от выбранного комплекса, для каждого урока подбираются группы упражнений для всех частей тела: для рук, ног,

мышечных групп живота, спины – различные приседания, наклоны, перегибания, вращательные движения для отдельных суставов и частей тела. Вторая задача этих упражнений – активизация дыхания

Полонез это торжественный танец-шествие в умеренном темпе, на занятиях дети знакомятся с историей происхождения танца, его истоки, страну из которой произошел танец, где исполнялся танец, его характер. Отличительные черты полонеза. Движение пар по установленным правилам геометрических фигур. На занятиях дети знакомятся с хореографическим рисунком танца: колонны, круги, линии, гирлянды, змейки, Так же ребята разучивают шаги и основные движения полонеза

### «ХОРЕОГРАФИЯ», 5 группа

#### **Народный танец**

Становление русского народного танца. Влияние эпохи, политики, экономики на развитие танца. Танец в эпоху язычества, поклонение славян солнцу, грому, молнии. Древние сходбища и обряды славян. Виды русского народного танца.

Основны шаги и движения русского народного танца, шаги, припадания, перескоки, дробь, моталочка, молоточки. Разучивание комбинаций, разминки, экзерсис на середине. Основные термины.

Хоровод как один из основных жанров русского народного танца. Зарождение хоровода. Культово-обрядное значение хоровода. Виды хоровода игровой и орнаментальной. Круг как основа хоровода. Основные фигуры хоровода.

#### **Кадриль**

Кадриль как вид русской пляски. Происхождение кадрили. Путь кадрили от салонного французского танца до танца русского народа. Виды кадрили-круговая, квадратная (угловая), линейная. Основные фигуры кадрили. Особенности исполнения кадрили.

#### **Фитнес**

Фитнес с использованием инвентаря, скакалки, обруча, мяча. Разучивание упражнений и комбинаций на правильную осанку, растяжку, укрепления отделов разных частей тела. Понятие степ-аэробика, техника выполнения движений. Степы как неотъемлемый атрибут степ-аэробики. Основные движения степ-аэробики. Шаг-колени, шаг-крест, степ-захлест, шаг-мамбо.

Упражнения на полу (партер). Разучивание упражнений «Краб», «Дорожка», «Дорожка-часы», «Казачок», «Мельница». Техника выполнения движений, упражнение в парах и по одному. Основные термины

### **Современный танец.**

На занятиях по современному танцу дети знакомятся с основами танца модерн, различными стилями джазового танца и другими техниками. Знакомятся с понятиями современного танца, терминологией.

Разучивают поклон, основные позиции рук, ног, а так же технику выполнения движений, основные движения и комбинации в современном танце.

Знакомятся с понятиями «Батман тандю», «Гранд батман», «Плие», «Релеве», «Пассе». Разучивают комбинации. Экзерсис на середине «Пор де бра», «Плие, гранд плие, релеве», выполняют кроссы по диагонали в парах и по одному.

Партер.

Основные позиции ног в партере, упражнения на укрепления связок, комбинации перекатов. Свинги, виды свингов. Закрытый свинг. Облет, техника выполнения движения. Разучивание комбинации свингов. Стойка на плече, переворот через плечо. Упражнения на развития художественно-творческих способностей. Импровизация под музыку. на заданную тему, на свободную тему. Тренаж с элементом современного танца.

## **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные:**

- осознание гражданской позиции ,чувство сопричастности , гордости за свою Родину, народ, историю;
- уметь адекватно оценивать себя и своих товарищей;
- знать правила безопасного и здорового образа жизни;
- понимать эстетическое содержание музыкальных произведений;
- формирование правил здорового и безопасного образа жизни;
- реализовать творческий потенциал в процессе
- коллективного (индивидуального) исполнительства;
- уметь сотрудничать со взрослыми и другими членам коллектива;
- не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.
- **Метапредметные:**

- Регулятивные:
- оценивать правильность выполнения танцевальных элементов,
- точность передачи образа в танцевальных этюдах;
- вносить необходимые коррективы;
- уметь планировать работу и определять последовательность действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей товарищей;
- ставить свои маленькие цели и достигать их.
- Коммуникативные:
- уметь защищать свою точку зрения путем убеждения, доказательств своей правоты, через диалог;
- выслушивать точку зрения других членов коллектива;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.
- Познавательные:
- самостоятельно включаться в творческую деятельность;
- перерабатывать полученную информацию, наблюдать, делать самостоятельные выводы;
- уметь находить нужную информацию.
- Предметные:
- иметь представление об истории танца;
- знать элементы русского народного костюма, отличительные особенности северного и южного костюма;
- уметь определять жанр музыкального произведения, характер музыки;
- знать и уметь исполнять основные движения по ритмике, гимнастике, народному танцу;
- уметь правильно выполнять движения в паре, работать в группе;
- уметь исполнять простые танцевальные этюды и танцы;
- уметь правильно передавать настроение танца;
- дать навыки сценической практики, ансамблевого исполнения.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК «РИТМИКА», 1-4 ГРУППА

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения стартовой и итоговой аттестации
2024-2025	1 сентября	31 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа в день	Первая и последняя неделя

### «ХОРЕОГРАФИЯ», 5 ГРУППА

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения стартовой и итоговой аттестации
2024-2025	1 сентября	31 мая	36	36	72	2 часа в день	Первая и последняя неделя

**Календарно-тематическое планирование (приложение 1).**

### 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**Материально-техническое обеспечение программы:**

**Печатные пособия:**

1. Методическая литература по предмету
2. Наглядные пособия
3. Раздаточный материал

**Технические средства обучения:**

1. Компьютер
2. Фотоаппарат
3. Проектор

**Оборудование класса:**

1. Зал, для проведения занятий
2. Сцена для репетиций
3. Коврики для занятий

4. Гимнастические обручи
5. Гимнастические палочки
6. Сценические костюмы

#### **Экранно-звуковые пособия:**

1. Диски с записями современной музыки, классической, народной музыкой.
2. Диски с записью концертов творческих коллективов

#### **Информационное обеспечение программы:**

В процессе работы по программе используются информационно-методические материалы, имеющиеся в кабинете, в библиотеке:

- учебная, методическая литература, журналы;
- методические разработки и планы - конспекты занятий, методические указания и рекомендации к практическим занятиям;
- развивающие и диагностические процедуры: тесты, игры, соревнования, соревнования.

#### **Список интернет сайтов для педагогов**

1. Сайт «Все для хореографов»

Адрес сайта: <http://www.horeograf.com>

2. <http://www.horeograf.com>(все для хореографии и танцоров);

3. <http://sov-dance.ru/> - Национальная Академия Современной хореограф  
. <http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html>.

4. Методические и дидактические разработки по хореографии.  
<http://horeograf.ucoz.ru/blog>.

#### **Веб-сайты-каталоги школьных ресурсов:**

1. Веселая зарядка – Видео с танцевальными движениями

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=31&v=3ILs\\_uu5arQ&feature=em](https://www.youtube.com/watch?time_continue=31&v=3ILs_uu5arQ&feature=em)

2. [Танец от древнейших времен до наших дней: виртуальная галерея](https://www.youtube.com/watch?time_continue=31&v=3ILs_uu5arQ&feature=em)  
[tps://www.youtube.com/watch?time\\_continue=31&v=3ILs\\_uu5arQ&feature=em](https://www.youtube.com/watch?time_continue=31&v=3ILs_uu5arQ&feature=em)

#### **Веб – сайты для развития творческих способностей:**

- 1, Развитие творческих способностей обучающихся»

<https://nsportal.ru/>

2. Страна талантов. <about:blank>

#### **Кадровое обеспечение:**

Программу реализует педагог, имеющий профессиональное педагогическое образование, обладающий профессиональными знаниями в данной предметной области, знающий специфику дополнительного образования, имеющий практические навыки в сфере организации продуктивной деятельности детей.

### 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

- *входной контроль* - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение;
- *текущий контроль* - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года;
- *итоговый контроль* - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению обучения по программе.

Вид контроля	Цель проведения	Время проведения	Форма проведения
входной контроль	определение уровня развития учащихся на начальном этапе реализации образовательной программы	в начале учебного года (сентябрь)	беседа наблюдение
текущий контроль	определение степени усвоения учащимися учебного материала, степень сформированности учебных навыков	в течение учебного года: на каждом занятии, в конце изучения темы	наблюдение; демонстрация навыков; практическая работа; самоанализ; коллективная рефлексия; тестирование; соревнования
итоговая аттестация	определение результатов обучения по итогам реализации образовательной программы	в конце обучения (май)	демонстрация навыков; участие в конкурсных мероприятиях; событийные мероприятия (демонстрация компетентности командодействие)

#### Описание событийного мониторинга образовательных результатов

Компетентность «Командодействие» - это способность и стремление действовать сообща с участниками команды для достижения общей цели.

Описание событийного мониторинга образовательных результатов

- Момент проведения: стартовый - первая и итоговый - последняя неделя реализации программы.
- Состав участников: на первой неделе - педагог дополнительного образования, участники программы; на последней неделе - педагог

дополнительного образования, участники программы, приглашённые эксперты.

- Место проведения: учебный кабинет.
- Продолжительность проведения: 6-7 лет по 30 минут, 8-16 лет по 40 минут.
- Условия, обеспечивающие мониторинг способностей: задания, требующие соответствующих умений - распределение обязанностей в группе, постановка задач, выполнение своей функции в группе, умение слушать мнение других, высказывать свое, умение договариваться, разрешение конфликтных ситуаций (если они есть) достижение поставленной цели.
- Условия, обеспечивающие мониторинг стремления: добровольность участия в мониторинге, свобода выбора количества заданий.
- Форма фиксации результатов: общий протокол.

#### **Легенда:**

представьте себе, что вы попали на программу «Танцы» и у вас есть возможность пройти в первый тур и вы должны показать себя, свои способности и возможности. А именно показать умение двигаться под музыку в соответствии с характером и жанром музыкального произведения, выполнять движения характерные для данного жанра.

- **Задание:** на столе перед вами находятся карточки с названиями музыкальных композиций, вы должны выбрать карточку, прослушать музыку, составить небольшой танец и исполнить его.
- **0 баллов**- не выполнили задание
- **1 балл** - задание выполнено частично
- **2 балла**- задание выполнено, но движения не соответствуют характеру музыки, дети двигаются скованно, не синхронно, движения однотипные
- **3 балла** – задание выполнено, движения соответствуют характеру музыки, дети двигаются в синхронно, но недостаточно разнообразные движения
- **4 балла** – задание выполнено, движения подобраны в соответствии с характером музыкального произведения, двигаются синхронно, движения интересные и разнообразные, но нет эмоциональной передачи танца
- **5 баллов** задание выполнено, движения соответствуют характеру музыкального произведения, выполняются синхронно, движения разнообразные, дети эмоционально передали характер танца

Период реализации программы	задание	Система оценок
Первая неделя	Задание 1. Выполнить творческое задание по группам, распределить обязанности, роли. Задание 2.Продемонстрировать свою работу.	0-5 баллов
Последняя неделя	Задание1. Составить небольшой танцевальный этюд по группам.	0-5 баллов

## 2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Используемые образовательные инструменты:

- методы: рассказ; беседа; объяснение; художественное слово.
- при проведении практических работ – познавательная игра, работа по группам, презентация, мастер-класс, наблюдения, практические работы творческого характера и т.д.;
- диагностические и контрольно – измерительные материалы: тесты, анкеты, карты (дневники) наблюдений, карта достижений, карта результативности усвоения программного материала и т.д..

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальная и групповая, парная (или командная).

**Формы организации учебного занятия:** акция, беседа, встреча с интересными людьми, выставка, гостиная, игра, концерт, конкурс, мастер-класс, наблюдение, праздник, практическое занятие, представление, презентация, соревнование, творческая мастерская, фестиваль, ярмарка.

**Педагогические технологии:** технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология дистанционного обучения, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

### Алгоритм учебного занятия:

- подготовительный этап (приветствие, создание психологического настроя, активизация внимания, определение темы и цели занятия);
- основной этап (усвоение новых знаний и способов действий, обеспечение восприятия осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения; первичная проверка понимания изученного, установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление ошибочных или спорных представлений и их коррекция; применение пробных практических заданий; закрепление новых знаний - умений, способов действий и их применения, обобщение и систематизация знаний - умений; выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль, самокоррекция знаний - умений и способов действий);
- заключительный этап (анализ и оценка успешности достижения цели и задач, определение перспективы последующей работы; совместное подведение итогов занятия; рефлексия - самооценка учащимися своей работоспособности, психологического состояния, причин и способы устранения некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности работы).

### Дидактические материалы:

электронные издания, учебные видео фильмы; задания, упражнения и т.п.

## 2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы, рекомендуемый педагогу

1. Андреев М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 2005.
2. Бакуридзе А.Б. Разработка образовательной программы школы. Библиотека журнала Методист (№6/2006).
3. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение.-М.: Просвящение, 2007.
4. Бочкарева Н. И. «Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии», учебное пособие, г. Кемерово, 1999 г.
5. Бочкарева Н. И. «Ритмика и хореография», учебная программа, г. Красноярск 1994.
6. Бекина С. Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем - М.: Просвящение, 2004.
7. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. – СПб., 2000.
8. Горцев Г. Ничего лишнего. Аэробика. Фитнес. Шейпинг; Феникс - Москва, 2004. - 256 с.
9. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 2004.

### Список литературы, рекомендуемый учащимся и родителям:

10. Дубянская Е. Нашим детям.- Музыка, 2008.
11. Козлова, Л.А.; Купер, К. Домашний шейпинг для начинающих. Аэробика для хорошего самочувствия; СПб: ТАСС-Петербург - Москва, 1991 г.
12. Климов А.А. Основы русского народного танца. – М.: Искусство, 81.
13. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 2001.
14. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4.- М.: Музыка, 2009.
15. Медведева О. А. Фитнес-аэробика в системе обучения и воспитания студентов; Инсан - Москва, 2007. - 160 с. Полиграфиздат - Москва, 2012. - 288 с.
16. Силлов Дмитрий Бодибилдинг, фитнес, аэробика без стероидов, тренера и спортзала; Астрель, Астрель-СПб,
17. Хибер Дэвид ,Бауэрман Сьюзен Шейпинг-диета; Попурри - Москва, 2010. - 480 с

### Интернет ресурсы

1. [www.dance-city.narod.ru](http://www.dance-city.narod.ru)
2. [www.danceon.ru](http://www.danceon.ru)
3. [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru)



Приложение 1.

КАЛЕНДАРНО -ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ  
«РИТМИКА» 1 группа

№ п/п	Число месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				14	<b>Ритмика Элементы музыкальной грамоты</b>		
1.				2	Мониторинг образовательных результатов	Библиотека	Анкетирование
2.				2	Танец. История развития	Библиотека	Тестирование
3.				2	Элементы музыкальной грамоты	Библиотека	Педагогическое наблюдение
4.				2	Жанры в музыке	Библиотека	Тестирование
5.				2	Марш, колыбельная, полька	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
6.				2	Игра «Угадай мелодию»	Библиотека	Педагогическое наблюдение
7.				2	Музыкально- ритмическая игра «Кулачки-ладошки»	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
				32	<b>Упражнения на ориентации в пространстве</b>		
8				2	Упражнения на ориентацию в пространстве	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
9				2	Движения по кругу: сужение; расширение	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
10				2	Упражнение «Шарик»	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
11				2	Перестроение из круга в две линии	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение

12				2	Перестроение из круга в два круга рядом	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
13				2	Перестроение из круга в круг в круге	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
14				2	Перестроение из круга в колонну	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
15				2	Перестроение из круга в шеренгу	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
16				2	Музыкально-ритмическая игра «Ищи,ищи»	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
17				2	Движение по диагонали	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
18				2	Движение по диагонали через одного	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
19				2	Движения по диагонали с разных сторон	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
20				2	Движение по диагонали с простыми комбинациями рук	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
21				2	Движение по кругу с чередованием комбинаций	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
22				2	Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
23				2	Музыкально-ритмическая игра «Золотые ворота»	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
				<b>56</b>	<b>Двигательные качества и умения</b>		
24				2	Поклон	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
25				2	Положения рук	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
26				2	Позиции ног	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
27				2	Шаги	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение

28				2	Бытовой шаг	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
29				2	Шаги на пятках	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
30				2	Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
31				2	Танцевальный шаг	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
32				2	Шаг с подъемом ноги	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
33				2	Шаг с носка	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
34				2	Шаг польки	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
35				2	Шаг приставка	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
36				2	Танцевальный шаг назад	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
37				2	Шаг на полупальцах назад	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
38				2	Высокий шаг	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
39				2	Шаг на внутренней стороне стопы	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
40				2	Шаг на внешней стороне стопы	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
41				2	Спортивная ходьба	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
42				2	Переменный шаг	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
43				2	Шаг с высоким подъемом колена вперед на полупальцах	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
44				2	Прыжки	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
45				2	Прыжки на 2 ногах по 1 позиции	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение

46				2	Прыжки по 6 позиции с поджатыми ногами	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
47				2	Прыжки на одной ноге	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
48				2	Прыжки поочередно с хлопками	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
49				2	Прыжки с поворотом	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
50				2	Подскоки	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
51				2	Шаг с подскоком	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
				<b>16</b>	<b>Гимнастика</b>		
52				2	Упражнения лежа на спине	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
53				2	Упражнения сидя на полу	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
54				2	Упражнения лежа на животе	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
55				2	Музыкально-ритмический этюд «Ванная-море»	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
56				2	Этюд на релаксацию «Джин»	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
57				2	Наклоны корпуса к ногам по 1 выворотной позиции	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
58				2	Раскачивание корпуса вперед-назад в положении «Калачик»	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
59				2	Подготовка к «Шпагату»	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
				<b>26</b>	<b>Актерское мастерство</b>		
60				2	Пантомима	Актный зал	Педагогическое наблюдение
61				2	Передача настроения с помощью мимики(грусть , радость , удивление)	Актный зал	Выполнение дидактических задач

62				2	Упражнение на развитие художественно-творческих способностей	Актальный зал	Выполнение дидактических задач
63				2	Музыкально-подвижная игра «Плетень»	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
64				2	Танцевальная импровизация под музыку	Актальный зал	Выполнение дидактических задач
65				2	Зверобика–танцевальные движения в образах животных	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
66				2	Сказочные герои(Буратино, Карabas-Барabas, Баба-яга)	Актальный зал	Выполнение дидактических задач
67				2	Передача настроения музыке в движении	Актальный зал	Выполнение дидактических
68				2	Этюд «Колобки»	Актальный зал	Выполнение дидактических задач
69				2	Этюд «Новая кукла»	Актальный зал	Выполнение дидактических
70				2	Этюд «Любимая игрушка»	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
71				2	Отработка танцевальных движений, работа в парах	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
72				2	Мониторинг образовательных результатов	Актальный зал	Педагогическое наблюдение

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

### «РИТМИКА», 2 группа

№	Число месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				<b>8</b>	<b>Ритмика</b>		
1.			Практика	2	Мониторинг образовательных результатов	Библиотека	Анкетирование
2.			Теория	2	Танец, виды танца	Библиотека	Тестирование
3.			Практика	2	Жанры в музыке песня, танец, марш	Библиотека	Тестирование
4.			Практика	2	Музыкально - ритмическая комбинация «Весёлый марш»	Актный зал	Педагогическое наблюдение
				<b>24</b>	<b>Упражнения на развития ориентации в пространстве</b>		
5.			Практика	2	Движения по кругу в различном темпе	Актный зал	Педагогическое наблюдение
6.			Практика	2	«Ручеек»	Актный зал	Педагогическое наблюдение
7.			Практика	2	Перестроение из круга в квадрат	Актный зал	Педагогическое наблюдение
8.			Практика	2	Построение в 2 круга	Актный зал	Педагогическое наблюдение
9.			Практика	2	«Воротца»	Актный зал	Педагогическое наблюдение
10.			Практика	2	«Звездочка»	Актный зал	Педагогическое наблюдение
11.			Практика	2	«Змейка»	Актный зал	Педагогическое наблюдение
12.			Практика	2	Движение по диагонали по одному, с переходом в центре через одного	Актный зал	Педагогическое наблюдение
13.			Практика	2	Движение по диагонали с	Актный зал	Педагогическое наблюдение

					простыми комбинациями рук		
14.			Практика	2	Движения по диагонали с разных сторон зала	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
15.			Практика	2	Движение по диагонали с простыми комбинациями ног	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
16.			Практика	2	Движение по диагонали с правой и левой ноги	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
				<b>14</b>	<b>Двигательные качества и умения</b>		
17.			Практика	2	Позиции ног в танце (прямая позиция, выворотные позиции)	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
18.			Практика	2	Позиции рук в танце (подготовительная, 1,2,3)	Актовый зал	Выполнение дидактических задач
19.			Практика	2	Поклон	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
20.			Практика	2	Шаг на полупальцах	Актовый зал	Выполнение дидактических задач
21.			Практика	2	Боковой приставной шаг	Актовый зал	Выполнение дидактических
22.			Практика	2	Выдвижения ноги в сторону по 3 поз, вперед по 3 поз в сочетании с полуприседанием	Актовый зал	Выполнение дидактических задач
23.			Практика	2	Поднимание на полупальцах по 3 позиц	Актовый зал	Выполнение дидактических задач
				<b>10</b>	<b>Актерское мастерство</b>		
24.			Практика	2	Изображение предметов (капельки, часики, метёлочка)	Актовый зал	Тестирование, педагогическое наблюдение
25.			Практика	2	«Весёлые барабанщики», «Канатоходцы», «Хоккеисты»	Актовый зал	Выполнение дидактических задач
26.			Практика	2	Этюд «Винтик»	Актовый зал	Выполнение дидактических задач
27.			Практика	2	Этюд «Часики»	Актовый зал	Выполнение дидактических задач
28.			Практика	2	Рисуем настроение	Актовый зал	Выполнение дидактических задач

				<b>10</b>	<b>Предмет в танце</b>		
29.			Практика	2	Танцевальные упражнения с зонтиком	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
30.			Практика	2	Танцевальные комбинации в парах	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
31.			Практика	2	Построение перестроение фигур	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
32.			Практика	2	Танцевальные комбинации с цветами	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
33.			Практика	2	Танцевальные комбинации в парах, тройках	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
				<b>16</b>	<b>Игры и танцевальные постановки</b>		
34.			Игра	2	Игра с бубном	Актовый зал	Выполнение дидактических задач
35.			Игра	2	Танцевальная игра «Веселый мяч»	Актовый зал	Выполнение дидактических задач
36.			Игра	2	Медведь и дети	Актовый зал	Выполнение дидактических задач
37.			Постановка	2	Хореографическая постановка с колокольчиками	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
38.			Постановка	2	Хореографическая постановка с платочками	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
39.			Этюд	2	Этюд «Чайки и море»	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
40.			Этюд	2	Этюд «Ложки-матрешки»	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
41.			Этюд	2	Этюд с лентами	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
				<b>62</b>	<b>Гимнастика</b>		
42.			Практика	2	Медленное поднятие рук вперед –	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
43.			Практика	2	Упражнение для плечевого отдела	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
44.			Практика	2	Круговые движения рук (кистью)	Актовый зал	Педагогическое наблюдение

					,локтем, всей рукой),		
45.			Практика	2	Приведение ног в 1 выворотную позицию	Актный зал	Педагогическое наблюдение
46.			Практика	2	Сокращение стоп поочередно и одновременно в выворотном положении	Актный зал	Педагогическое наблюдение
47.			Практика	2	Поочередное и одновременное круговое движение стоп в выворотном положении	Актный зал	Педагогическое наблюдение
48.			Практика	2	Поочередное сокращение стоп в выворотном положении на 45*, на 90	Актный зал	Педагогическое наблюдение
49.			Практика	2	Подъем ног на 45*, на 90* по 1 прямой позиции (каждой, обеих)	Актный зал	Педагогическое наблюдение
50.			Практика	2	Разминка. Комбинация движений на полу	Актный зал	Педагогическое наблюдение
51.			Практика	2	Упражнение «Рыбка»	Актный зал	Педагогическое наблюдение
52.			Практика	2	Упражнение на растяжку в парах	Актный зал	Педагогическое наблюдение
53.			Практика	2	Упражнение «Лодочка»	Актный зал	Педагогическое наблюдение
54.			Практика	2	Упражнение «Мостик» из положения лежа	Актный зал	Педагогическое наблюдение
55.			Практика	2	Упражнение мостик с колен	Актный зал	Педагогическое наблюдение
56.			Практика	2	Упражнение «Лягушка» лежа на спине	Актный зал	Педагогическое наблюдение
57.			Практика	2	Упражнение «Мячик»	Актный зал	Педагогическое наблюдение
58.			Практика	2	Поза «Лотоса»	Актный зал	Педагогическое наблюдение
59.			Практика	2	Упражнение «Корзиночка»	Актный зал	Педагогическое наблюдение
60.			Практика	2	Подготовка к «Колесу»	Актный зал	Педагогическое наблюдение

61.			Практика	2	Упражнение «Колесо»	Актный зал	Педагогическое наблюдение
62.			Практика	2	Перевороты	Актный зал	Педагогическое наблюдение
63.			Практика	2	.Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад	Актный зал	Педагогическое наблюдение
64.			Практика	2	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед	Актный зал	Педагогическое наблюдение
65.			Практика	2	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны	Актный зал	Педагогическое наблюдение
66.			Практика	2	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Актный зал	Педагогическое наблюдение
67.			Практика	2	Упражнения на укрепление и развитие стоп	Актный зал	Педагогическое наблюдение
68.			Практика	2	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса	Актный зал	Педагогическое наблюдение
69.			Практика	2	Упражнения на упражнения для тренировки равновесия	Актный зал	Педагогическое наблюдение
70.			Практика	2	Упражнение на релаксацию	Актный зал	Педагогическое наблюдение
71.			Импровизация	2	Импровизация под музыку на заданную тему	Актный зал	Моделирование
72.			Итоговое занятие	2	Мониторинг образовательных результатов	Актный зал	Тестирование

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ  
«Хореография», 3 группа**

№ пп	Число месяц	Время проведен ия занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Теория	2	Мониторинг образовательных результатов	Библиотека	Тестирование
				<b>36</b>	<b>Современный танец</b>		
2.			Теория	2	Основы современного танца. Введение в предмет	Фитнес зал	Презентация
3.			Теория	2	Основные направления в современном танце	Фитнес зал	Презентация
4.			Практика	2	Техника выполнения движений в современном танце	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
5.			Практика	2	Основные позы рук в современном танце	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
6.			Практика	2	Позы ног в современном танце	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
7.			Практика	2	Разминка	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
8.			Практика	2	Комбинации на изучение рельефа и плие	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
9.			Практика	2	Положение контракт	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
10.			Практика	2	Положение керф	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
11.			Практика	2	Изучение базовых элементов в современном танце	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
12.			Практика	2	Флет бэк	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
13.			Практика	2	Падение	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение

14.			Практика	2	Спираль	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
15.			Практика	2	Комбинации батман тандю по 1 и 2 параллельной позиции	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
16.			Практика	2	Комбинации пассе по 1 и 2 параллельной позиции	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
17.			Практика	2	Кросс, Комбинации рук	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
18.			Практика	2	Кросс. Комбинации рук и ног	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
19.			Практика	2	Экзерсис на середине, комбинации рук	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
<b>Партерная техника</b>							
20.			Теория	2	Партерная техника	Фитнес зал	Презентация
21.			Практика	2	Перекаты сидя	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
22.			Практика	2	Перекаты лежа	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
23.			Практика	2	Переворот через плечо	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
24.			Практика	2	Положение «Морская звезда»	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
25.			Практика	2	Перекат через бабочку	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
26.			Практика	2	Перекаты в паре	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
27.			Практика	2	Спираль	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
28.			Практика	2	Свинг. Виды свинга	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
29.			Практика	2	Техника выполнения свинга	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
30.			Практика	2	Комбинация свинга	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
31.			Практика	2	Закрытый свинг	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение

32.			Практика	2	Упражнение «Паук»	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
33.			Практика	2	Упражнение «Волна»	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
34.			Практика	2	Разминка партер	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
35.			Практика	2	Упражнения для растяжки и укрепления подъёма стопы	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
<b>Вальс</b>							
36.			Теория	2	История возникновения и развития вальса	Актальный зал	Презентация
37.			Теория	2	Виды вальса	Актальный зал	Презентация
38.			Практика	2	Позиции ног и рук.	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
39.			Практика	2	Линия танца.	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
40.			Практика	2	Положение рук в паре	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
41.			Практика	2	Шаг вальса по линии танца.	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
42.			Практика	2	Маленький квадрат вальса с правой ноги.	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
43.			Практика	2	Большой квадрат вальса с правой ноги.	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
44.			Практика	2	Поворот партнерши под рукой.	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
45.			Практика	2	Положения в паре. «Лодочка»	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
46.			Практика	2	Вальсовая дорожка (променад).	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
47.			Практика	2	Разворот друг от друга с раскрытием. «Окошечко».	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
48.			Практика	2	Раскрытия. Движение партнерши вокруг партнера стоящего на одном колене.	Актальный зал	Педагогическое наблюдение

49.			Практика	2	Маленький квадрат в паре, удерживая руки под локти.	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
50.			Практика	2	Большой квадрат в паре, удерживая руки под локти.	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
51.			Практика	2	Движения в паре вперед-назад, держась за кисти рук.	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
52.			Практика	2	Движения в паре вперед-назад.	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
53.			Практика	2	Движения в паре вперед-назад с медленным поворотом	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
54.			Практика	2	Движения в паре с поворотом (венский вальс).	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
55.			Практика	2	«Окошечко» и смена мест.	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
56.			Практика	2	Раскрытия с поворотом партнерши под рукой.	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
57.			Теория	2	<b>30 Полонез</b>	Актовый зал	Презентация. Тестирование
58.			Теория	2	История танца	Актовый зал	Презентация
59.			Теория	2	Отличительные черты полонеза	Актовый зал	Выполнение педагогических задач
60.			Практика	2	Шаги полонеза	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
61.			Практика	2	Фигуры полонеза		Педагогическое наблюдение
62.			Практика	2	Колонна	Актовый зал	Выполнение педагогических задач
63.			Практика	2	Променад	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
64.			Практика	2	Коридор	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
65.			Практика	2	Веер	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
66.			Практика	2	Шен	Актовый зал	Педагогическое наблюдение

67.			Практика	2	Приветствие	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
68.			Практика	2	Две колонны	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
69.			Практика	2	Звездочка	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
70.			Практика	2	Лабиринт	Актовый зал	Выполнение педагогических задач
71.			Практика	2	Полонез, Построение фигур	Актовый зал	Выполнение педагогических задач
72.			Итоговое занятие	2	Мониторинг образовательных результатов	Актовый зал	Тестирование. Педагогическое наблюдение

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ  
«Хореография», 4 группа**

№ пп	Число месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				<b>10</b>	<b>Русский народный танец</b>		
1.			Теория	2	Мониторинг образовательных результатов	Библиотека	Тестирование
2.			Теория	2	История русского народного костюма. Северный и южный костюм	Библиотека	Презентация
3.			Практика	2	Изготовление народного костюма	Библиотека	Моделирование
4.			Теория	2	Головные уборы	Библиотека	Презентация

5.			Практика	2	Изготовление кокошника	Библиотека	Моделирование
				<b>42</b>	<b>Основные движения русского народного танца</b>		
6.			Практика	2	Поклоны на месте без рук и с руками	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
7.			Теория	2	Платочек в Русском народном танце	Актальный зал	Презентация
8.			Практика	2	Положение рук с платочком	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
9.			Практика	2	Положение рук с платочком в парах	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
10.			Практика	2	Танцевальные комбинации с платочком	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
11.			Практика	2	Притопы	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
12.			Практика	2	Притопы двойные, тройные	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
13.			Практика	2	Танцевальные комбинации с притопами	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
14.			Практика	2	Бытовой шаг с каблука вперед	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
15.			Практика	2	Шаг с притопом	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
16.			Практика	2	Галоп	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
17.			Практика	2	«Гармошка»	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
18.			Практика	2	«Елочка»	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
19.			Практика	2	Ковырялочка простая	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
20.			Практика	2	Хлопки и хлопущки (одинарные, двойные, тройные, в ладоши)	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
21.			Практика	2	Музыкально-ритмическая комбинация с хлопками	Актальный зал	Педагогическое наблюдение

22.			Практика	2	Музыкально-ритмическая комбинация «Ладушки-ладошки»	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
23.			Практика	2	Музыкально-ритмические комбинации в парах	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
24.			Практика	2	Открывание и закрывание одной руки,	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
25.			Практика	2	Открывание и закрывание двух рук	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
26.			Практика	2	Переход рук в различные позиции	Актовый зал	Выполнение педагогических задач
				<b>20</b>	<b>Итальянский народный танец</b>		
27.			Теория	2	Тарантелла, основные движения, особенности исполнения, характер танца.	Актовый зал	Презентация
28.			Теория	2	Определение ритма, темпа, характера танца. Итальянский народный костюм.	Актовый зал	Выполнение педагогических задач
29.			Практика	2	Раскладка танцевальных движений	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
30.			Практика	2	Разучивание танцевальных комбинаций танца	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
31.			Практика	2	Танцевальные движения в парах	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
32.			Практика	2	Рисунок танца	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
33.			Практика	2	Отработка движений с предметом. Бубен.	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
34.			Практика	2	Звездочка с перестроением в 2 линии	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
35.			Практика	2	Шаги по кругу	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
36.			Практика	2	Работа над синхронностью движений в танце, характером	Актовый зал	Педагогическое наблюдение

					танца.		
				<b>36</b>	<b>Современный танец</b>		
37.		Теория	2	Основы современного танца. Введение в предмет	Фитнес зал	Презентация	
38.		Теория	2	Основные направления в современном танце	Фитнес зал	Презентация	
39.		Практика	2	Техника выполнения движений в современном танце	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение	
40.		Практика	2	Основные позы рук в современном танце	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение	
41.		Практика	2	Позы ног в современном танце	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение	
42.		Практика	2	Разминка	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение	
43.		Практика	2	Комбинации на изучение релакса и пиле	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение	
44.		Практика	2	Положение контракт	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение	
45.		Практика	2	Положение керф	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение	
46.		Практика	2	Изучение базовых элементов в современном танце	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение	
47.		Практика	2	Флет бэк	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение	
48.		Практика	2	Падение	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение	
49.		Практика	2	Спираль	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение	
50.		Практика	2	Комбинации батман тандю по 1 и 2 параллельной позиции	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение	
51.		Практика	2	Комбинации пасса по 1 и 2 параллельной позиции	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение	
52.		Практика	2	Кросс, Комбинации рук	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение	
53.		Практика	2	Кросс. Комбинации рук и ног	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение	

54.			Практика	2	Экзерсис на середине, комбинации рук	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
55.				<b>34</b>	<b>Партерная техника</b>		
56.			Теория	2	Партерная техника	Фитнес зал	Презентация
57.			Практика	2	Перекаты сидя	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
58.			Практика	2	Перекаты лежа	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
59.			Практика	2	Переворот через плечо	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
60.			Практика	2	Положение «Морская звезда»	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
61.			Практика	2	Перекат через бабочку	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
62.			Практика	2	Перекаты в паре	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
63.			Практика	2	Спираль	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
64.			Практика	2	Свинг. Виды свинга	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
65.			Практика	2	Техника выполнения свинга	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
66.			Практика	2	Комбинация свинга	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
67.			Практика	2	Закрытый свинг	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
68.			Практика	2	Упражнение «Паук»	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
69.			Практика	2	Упражнение «Волна»	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
70.			Практика	2	Разминка партер	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
71.			Практика	2	Упражнения для растяжки и укрепления подъёма стопы	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
72.			Итоговое	2	Мониторинг образовательных	Актовый зал	Тестирование.

			занятие		результатов		Педагогическое наблюдение
--	--	--	---------	--	-------------	--	---------------------------

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

### «ХОРЕОГРАФИЯ», 5 группа

№ пп	Месяц Число	Время проведен ия занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Теория	1	Мониторинг образовательных результатов	Библиотека	Тестирование
				<b>1</b>	<b>Русский народный танец</b>		
2.			Теория	1	Становление русского народного танца	Библиотека	Презентация
				<b>10</b>	<b>Основные движения русского народного танца</b>		Педагогическое наблюдение
3.			Практика	1	Шаги по кругу. Разминка	Актный зал	Педагогическое наблюдение
4.			Практика	1	Припадание по 3 позиции ног	Актный зал	Педагогическое наблюдение
5.			Практика	1	Перескоки с ноги на ногу на всей стопе	Актный зал	Педагогическое наблюдение
6.			Практика	1	Ковырялочка сложная	Актный зал	Педагогическое наблюдение
7.			Практика	1	Полготовка к дроби	Актный зал	Педагогическое наблюдение
8.			Практика	1	Дробь одинарная	Актный зал	Педагогическое наблюдение
9.			Практика	1	Дробь двойная	Актный зал	Педагогическое наблюдение
10.			Практика	1	Моталочка	Актный зал	Педагогическое наблюдение

11.			Практика	1	Молоточки	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
12.			Практика	1	Экзерсис на середине, комбинации	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
				<b>11</b>	<b>Хоровод</b>		
13.			Практика	1	Хоровод. Виды хоровода	Актальный зал	Презентация
14.			Практика	1	Основные фигуры хоровода	Актальный зал	Презентация
15.			Практика	1	Два круга рядом	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
16.			Практика	1	Круг в круге	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
17.			Практика	1	Корзиночка	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
18.			Практика	1	Звездочка	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
19.			Практика	1	Змейка	Актальный зал	Презентация
20.			Практика	1	Цепочка	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
21.			Практика	1	Гребень	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
22.			Практика	1	Карусель	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
23.			Практика	1	Хоровод «Русский сувенир»	Актальный зал	Выполнение дидактических задач
				<b>8</b>	<b>Кадриль</b>		
24.			Теория	1	Кадриль. Виды кадрили	Актальный зал	Презентация
25.			Практика	1	Угловая кадраль. Основные фигуры.	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
26.			Практика	1	Построение кадрили	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
27.			Практика	1	Линейная кадраль. Основные фигуры	Актальный зал	Педагогическое наблюдение

28.			Практика	1	Построение кадрили	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
29.			Практика	1	Комбинации в парах	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
30.			Практика	1	Комбинации в тройках	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
31.			Игра	1	Народные игры и забавы	Библиотека	Презентация. Выполнение дидактических задач
				<b>3</b>	<b>Фитнес с использованием инвентаря</b>		
32.			Практика	1	Фитнес с использованием скакалки	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
33.			Практика	1	Фитнес с использованием обруча	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
34.			Практика	1	Фитнес с использованием мяча	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
				<b>7</b>	<b>Степ-аэробика</b>		
35.			Практика	1	Степ-аэробика	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
36.			Практика	1	Степ-аэробика	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
37.			Практика	1	Основные шаги степ-аэробики	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
38.			Практика	1	Шаг-колени	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
39.			Практика	1	Шаг-крест	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
40.			Практика	1	Степ-захлест	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
41.			Практика	1	Шаг-мамбо	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
				<b>6</b>	<b>Упражнения на полу</b>		
42.			Практика	1	«Крест»	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
43.			Практика	1	«Дорожка»	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение

44.			Практика	1	«Дорожка» с поочередной опорой руками	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
45.			Практика	1	«Дорожка-часы»	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
46.			Практика	1	«Казачок»	Библиотека	Педагогическое наблюдение
47.			Практика	1	«Мельница»	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
				<b>11</b>	<b>Современный танец</b>		
48.			Теория	1	Что такое современный танец	Актный зал	Тестирование
49.			Практика	1	Экзерсис на середине. Разминка	Актный зал	Педагогическое наблюдение
50.			Практика	1	Позиции рук в современном танце	Актный зал	Педагогическое наблюдение
51.			Практика	1	Позиции ног в современном танце	Актный зал	Педагогическое наблюдение
52.			Практика	1	Владение своим телом.	Актный зал	Педагогическое наблюдение
53.			Практика	1	Экзерсис на середине. Пор де брас	Актный зал	Педагогическое наблюдение
54.			Практика	1	Экзерсис на середине. Батман тандю	Актный зал	Педагогическое наблюдение
55.			Практика	1	Экзерсис на середине . Гранд батман	Актный зал	Педагогическое наблюдение
56.			Практика	1	Экзерсис на середине. Плие, гранд плие, релеве	Актный зал	Педагогическое наблюдение
57.			Практика	1	Кросс. Гранд батман с поворотом	Актный зал	Педагогическое наблюдение
58.			Практика	1	Кросс. Падение через колено	Актный зал	Педагогическое наблюдение
				<b>14</b>	<b>Партер</b>		
59.			Практика	1	Позиции ног в партере	Актный зал	Педагогическое наблюдение
60.			Практика	1	Разминка	Актный зал	Педагогическое наблюдение

61.			Практика	1	Укрепление связок	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
62.			Практика	1	Комбинация перекатов	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
63.			Практика	1	Свинги	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
64.			Практика	1	Закрытый свинг	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
65.			Практика	1	Облет	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
66.			Практика	1	Комбинация свингов в партере	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
67.			Практика	1	Стойка на плече. Вариации.	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
68.			Практика	1	Переворот через плечо	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
69.			Практика	1	Упражнение на импровизацию	Актовый зал	Выполнение дидактических задач
70.			Практика	1	Тренаж с элементом современного танца	Актовый зал	Выполнение дидактических задач
71.			Практика	1	Тренаж с элементом современного танца	Актовый зал	Выполнение дидактических задач
72.			Итоговое занятие	1	Мониторинг образовательных результатов	Актовый зал	Педагогическое наблюдение



**ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ АТТЕСТАЦИИ  
УЧАЩИХСЯ ТВОРЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«Творческая мастерская.»**

2024/2025 учебный год

Вид аттестации \_\_\_\_\_

№ группы \_\_\_\_\_ кол-во учащихся в группе \_\_\_\_\_

Ф.И.О педагога \_\_\_\_\_

Дата проведения аттестации \_\_\_\_\_

Форма проведения аттестации \_\_\_\_\_

**РЕЗУЛЬТАТЫ АТТЕСТАЦИИ**

<b>№</b>	<b>Фамилия, имя обучающихся</b>	<b>Уровень освоения</b>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		

Всего аттестовано \_\_ обучающихся.

Из них по результатам аттестации:

высокий уровень – \_ чел.

средний уровень – \_ чел.

низкий уровень – \_ чел.

Подпись педагога \_\_\_\_\_ ....

## ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### РАЗМИНКА (РАЗОГРЕВ) ПО КРУГУ

-Танцевальный шаг с носка опускаясь на всю стопу, руки на поясе. -Шаги на полупальцах по первой свободной позиции, стараясь пятку подать вперед а носочек отвести в сторону, руки взять на плечи, локти отвести в стороны. - Шаги на пятках, руки поднять вверх. - Шаги на полупальцах высоко подымая согнутые ноги в коленях вверх, руки раскрыть в сторону. - Шаги на полупальцах стараясь достать пяткой к «хвостик», руки на пояс. - Бег с захлестом голени назад, руки на пояс - Бег с выбросом прямых ног вперед на 45 градусов - Бег высоко подымая согнутые ноги в коленях - Галоп с правой ноги, галоп с левой ноги. - Подскоки, натягивая носочки, руки на поясе. - Марш по кругу - Композиционное построение в колонны и ряды

### РИТМИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ

#### Упражнение 1: *Plié* с поворотом корпуса.

Музыкальный размер 4/4. Исходное положение: ноги в первой не выворотной позиции, руки на талии, вес корпуса равномерно распределяется на всю ступню. Упражнение развивает плавность движений, укрепляет мышцы ног.

1-й такт. Держа корпус прямо, медленно, плавно присесть, раскрывая колени в стороны как можно шире. 2-й такт. Так же медленно подняться с приседания, постепенно выпрямляя ноги. 3-й такт. На «раз», «два» — корпус повернуть направо, голову повернуть к правому плечу. На «три», «четыре» — стать в исходное положение. 4-й такт. На «раз», «два» — корпус повернуть налево, голову — к левому плечу. На «три», «четыре» — стать в исходное положение.

Необходимо следить, что бы дети во время приседания не «наваливались» на большие пальцы ног. Упражнение повторить несколько раз.

#### Упражнение 2: *Battement tendu* с притопами и хлопками

Музыкальный размер 2/4. Исходное положение: ноги в первой позиции, руки на талии. Упражнение способствует развитию подвижности голеностопного сустава, выполнению ритмического рисунка.

1-й такт. На «раз», «два» — правую ногу скользящим движением вытянуть в сторону. Отдаляясь от опорной ноги, подъем и пальцы вытянуть, ступню оторвать от пола. На окончание движения рабочая нога касается пола только носком. 2-й такт. На «раз», «два» — рабочую ногу скользящим движением вернуть в исходное положение. Подъем и пальцы сократить, ступню медленно опустить на пол. 3-й такт. На «раз» — притопнуть левой ногой. На «два» — пауза. 4-й такт. На «раз» — притопнуть правой ногой. На «два» — пауза. 5—8-й такты. Повторить движения 1—4-го тактов с другой ноги. 9—10-й такты. Дважды хлопнуть в ладоши. 11-й такт. Хлопнуть в ладоши. 12-й такт. На «раз-и», «два» — трижды хлопнуть в ладоши. На «и» — пауза.

13—15-й такты. Выполняя шесть шагов с правой ноги, повернуться через левое плечо на 360°. 16-й такт. Пауза.

Упражнение повторить начиная с левой ноги, затем вперед.

### **Упражнение 3: Поднятие на полупальцы и работа рук.**

Музыкальный размер 3/4. Исходное положение: ноги в первой позиции, руки опущены вдоль корпуса.

1-й такт. Медленно подняться на полупальцы обеих ног, руки раскрыть в стороны. 2-й такт. Опуститься на обе ступни, не перенося вес корпуса на пятки, руки в предыдущем положении. 3—4-й такты. Повторить движения 1—2-го тактов. 5—8-й такты. Четыре раза выполнить круговое движение кистями рук, сжатыми в кулачки (дважды в середину и дважды наружу). 9—10-й такты. Медленно поднять руки вверх. 11—12-й такты. Плавно перевести их в стороны. 13—14-й такты. Опять поднять вверх. 15—16-й такты. Опустить руки в исходное положение. Упражнение выполнить дважды.

### **Упражнение 4: Наклоны и повороты корпуса с поднятием на полупальцы.**

Музыкальный размер 3/4. Исходное положение: ноги в третьей невыворотной позиции, руки раскрыты в стороны на уровне плеч. 1—2-й такты. Не сгибая колен, наклониться вперед и коснуться пола кончиками пальцев. 3—4-й такты. Выпрямиться, руки раскрыть в стороны. 5—6-й такты. Повторить движения 1—2-го тактов. 7—8-й такты. Выпрямиться, руки положить на талию. 9-й такт. Повернуть корпус направо. 10-й такт. Стать в исходное положение. 11-й такт. Повернуть корпус налево. 12-й такт. Стать в исходное положение. 13-й такт. Подняться на высокие полупальцы. 14-й такт. Опуститься на всю ступню. 15—16-й такты. Повторить движения 13—14-го тактов

## **ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ РИТМИЧНОСТИ, МУЗЫКАЛЬНОСТИ, ИМПРОВИЗАЦИИ И ОРИЕНТАЦИИ В ПРОСТРАНСТВЕ ДЕТЕЙ.**

### **1. Прогулка в лес. (Марш)**

Послушать музыку, определить ее характер, начало и окончание музыкальной фразы, темп. Педагог рассказывает детям содержание игры. Дети собираются на прогулку в лес. Барабанщики дают сигнал, все выстраиваются отрядами и маршем идут в лес.

Перед началом музыки ведущие выходят вперед и стоят на небольшом расстоянии друг от друга в одну линию лицом к детям, которые также стоят в линии.

1—4-й такты. Ведущие ритмично ударяют в воображаемые барабаны, созывая свой отряд. 5—12-й такты. Дети по одному подбегают к своему ведущему и стоят впереди него друг за другом, соединив пятки, выпрямившись и опустив руки вдоль корпуса (исходное положение). 13—24-й такты. Ведущий поворачивается через левое плечо, и все маршем идут за ним. На окончание музыки — останавливаются. Игра проводится несколько раз, и каждый раз ведущим-барабанщиком назначается другой ученик.

Руководитель на свое рассмотрение может менять шаги марша на подскоки, бег, перестроения в линии, в круг и т. д. Как варианты, можно рассмотреть еще одного ведущего, который собирает детей, и одни могут подскоками «идти в лес» перестраиваться в круг «Как будто увидели большое озеро» и так далее.

### **Достань мяч.**

Игра состоит из элементов ритмических упражнений и упражнений на громкое и тихое звучание. Под веселую громкую музыку дети играют в мяч. Мяч улетел за условный ров. Нужно его достать. Мостика нет, а есть камешки, по которым можно перейти на противоположную сторону. Дети идут друг за другом, легко, осторожно, балансируя, переступая с камешка на камешек (тихое звучание), прыжок (громкое звучание) — и мяч достали! После окончания игры дети под музыку марша выстраиваются как в начале занятия. Идут по залу и стоят в линию лицом к руководителю.

### **Птички и клетка.**

Цель игры: движение в характере и темпе музыки. Детей распределяют на две группы. Дети меньшей группы соединяют руки, образуя внутренний круг — «клетку». Остальные образуют большой внешний круг — «птичек».

С началом музыки дети внутреннего круга обычными шагами, начиная с правой ноги, двигаются против часовой стрелки. Дети внешнего круга движутся в обратном направлении, имитируя движения птиц: взмахивают руками, словно крыльями, легко двигаются на полупальцах, подпрыгивают и тому подобное. На конец 16-го такта все останавливаются. Дети, изображающие клетку, поднимают соединенные руки вверх.

Проигрывается вторая часть музыки. Дети-«птички» медленно двигаются в клетку и из клетки — бегают, прыгают, взмахивая «крыльями». Одновременно дети в «клетке» обычными шагами медленно двигаются направо.

На конец 32-го такта дети, которые изображают «клетку», немного приседают, опуская соединенные руки вниз. Дети-«птички», которые не успели вылететь из «клетки», считаются пойманными.

Игра продолжается, пока не поймают всех «птичек».

### **Веселый марш.**

Цель игры: определить продолжительность музыки и ее ритмический рисунок.

Выполняются 2 такта вступления. 1—8-й такты. Дети, шагом марша, начиная с левой ноги, двигаются по кругу. Руки свободно опущены вниз. 9—16-й такты. Не прекращая движения, поднимают руки вверх и на каждый такт хлопают в ладоши над головой. 17—24-й такты. Продолжая двигаться вперед подскоками, начиная с левой ноги, раскрывают руки в стороны. 25—32-й такты. Двигаясь вперед шагом марша, дети кладут руки на талию. На 32-й такт — ударяют на месте об пол левой, правой ногой.

### **Маленькая шутка (3 варианта игры)**

Цель игры: определить содержание и характер музыки.

1. Вариант Дети слушают музыку. Хлопками в ладоши определяют темп, в котором будут двигаться. Дальше легко бегут по кругу маленькими шагами на полупальцах. На 8-й такт — останавливаются. Так же начинают и заканчивают бег на 9—16-й и 17—22-й такты.

2. Вариант Детям каждой группы предлагают по очереди прохлопать в ладоши отдельные музыкальные фразы.

3. Вариант Дети становятся тройками. Впереди «лошадки», позади «кучер». 1—8-й такты. «Лошадки» легким бегом, начиная с правой ноги, двигаются по кругу, слегка поднимая колени. 9—16-й такты. Спокойно идут, поднимая колени и натянув носки. 17—20-й такты. Бегут мелкими шагами на полупальцах. 21—22-й такты. Заканчивают упражнение. Останавливаются.

### **Детская полька (Полька)**

Цель игры: определить содержание и характер музыки. Дети выстраиваются друг за другом. Руки свободно опущены вниз.

1—8-й такты. Легкими шагами, начиная с правой ноги, бегут по кругу против часовой стрелки. На 8-й такт — выполняют прыжок на обе ноги, поворачиваясь налево на 180°. Во время прыжка взмахивают руками в сторону вниз. 9—16-й такты. Повторяют движения 1—8-го тактов, двигаясь по часовой стрелке. На 16-й такт — выполняют прыжок на обе ноги, повернувшись направо лицом к центру круга. 17—20-й такты. Бегут в центр круга, постепенно поднимая руки вверх. 21—24-й такты. Отбегают назад, постепенно опуская руки вниз. 25—32-й такты. Бегут по кругу против часовой стрелки, раскрыв руки в стороны, «трепеща» кистями рук. На 32-й такт дети взмахивают руками в сторону вниз и, выполняя прыжок на обе ноги, поворачиваются в центр круга. Можно, данную игру выполнять с хлопками.

### **Воробушки и кот.22**

Цель игры: ориентироваться в построении музыкального произведения, динамические оттенки.

Радуюсь солнышку и теплему утру, весело прыгают воробушки, в поисках зёрнышка. Вдруг из-за кустов подкрадывается кот. Движения его мягкие, вкрадчивые. Он хочет поймать воробушка и полакомиться им. Воробушки, заметив своего врага, разбегаются и прячутся в кустах. Кот гонится за ними, но все успели спрятаться. Кот убегает. Воробушки опять прыгают на солнышке.

### **Один лишний**

Цель игры: реагировать на сигнал.

Дети встают парами по кругу, руки соединены. В центре круга — один лишний. 1—8-й такты. Дети обычными небольшими шагами, начиная с правой ноги, двигаются по кругу. На 8-й такт — рассоединяют руки. Те, что стоят ближе к центру, образуют круг и приглашают в него «лишнего». Последние образуют второй круг, руки кладут на талию.

9—16-й такт. Дети внутреннего круга легким бегом продвигаются против часовой стрелки, внешнего — за часовой стрелкой. На окончание музыки педагог дает команду: «Ставайте парами!» Дети останавливаются. Каждый из внутреннего круга должен взять себе пару из внешнего круга, включая и «лишнего». Тот, кому не хватило пары, будет «лишним». Игра начинается сначала. Нужно следить, чтобы дети менялись местами.

### **Медведь и дети**

Цель игры: определить содержание и характер музыки, динамические оттенки, развивать творческие способности ребенка.

Дети весело танцуют на поляне, собирают цветы, плетут веночки. Вдруг изза кустов появляется Медведь. Испугавшись, дети прячутся. Медведь искал себе еду в лесу, устал и решил отдохнуть на поляне. Убедившись, что никого нет, ложится и засыпает. Тихонько, на цыпочках дети выходят из своего укрытия, присматриваются спит ли Медведь. Убедившись, что он уснул, танцуют вокруг него. Вдруг Медведь зашевелился. Дети застыли на месте. И опасность миновала. Дети берут свои корзинки и бегут домой.

Роль Медведя следует поручить тому, кто лучше и выразительнее создаст этот образ. Двигается он медленно, тяжело, переваливаясь с ноги на ногу. Движения детей легкие, веселые, танцевальные (галоп, прыжки). Когда дети хорошо усвоят игру, ее можно превратить в танец, придав движениям определенной законченной танцевальной формы.

### **Цыплята и ястреб**

Цель игры: ориентироваться в построении музыкального произведения, динамические оттенки.

Маленькие цыплята с курицей вышли на поляну поискать зернышки, червячков, насекомых. Самый ловкий из них поймал большого жука и кричит: «Идите сюда, смотрите, какой вкусный будет завтрак!»

Вдруг что-то страшное, большое пролетело над ними. Быстрее к маме под ее теплые крылья. И опасность миновала. Опять светит солнышко и цыплята весело гуляют.

### **Поймай мяч**

Послушать музыку. Определить ее размер (3/4). Указать, что мяч надо бросать на сильную долю такта, а ловить — на слабую. Дети строятся по кругу, один ребенок в центре круга с большим мячом в руках.

Выполняются 4 такта вступления.

1-й такт. На «раз» — ребенок в центре бросает мяч одному из игроков. На «два» — тот ловит мяч. На «три» — пауза. 2-й такт. Игрок, поймав мяч, бросает его в центр. 3-й такт. Повторяются движения 1-го такта, но теперь мяч ловит другой игрок. 4-й такт. Бросает мяч тому, кто стоит в центре. 5-й такт. Игрок в центре ловит мяч и бросает его третьему. 6-й такт. Тот возвращает мяч в центр. 7—8-й такты. Игрок в центре подбрасывает мяч вверх, а сам бежит на место четвертого игрока, который ловит мяч и становится в центр круга.

Теперь четвертый ребенок будет продолжать игру.

### Тройки

Цель игры: быстро ориентироваться в пространстве.

Дети строятся тройками по кругу, руки соединены и вытянуты вперед, в крайних руки на талии.

1—8-й такты. Подскоками (движение №2), начиная с правой ноги, продвигаются по кругу против часовой стрелки. 9—12-й такты. Рассоединяют руки и те, которые стояли в центре тройки, не прекращая движения, поворачиваются через левое плечо на 90° и идут в центр. Встретившись, соединяют руки, образуя внутренний круг. 13—16-й такты. Притопывая правой, левой ногой, слегка поворачивают корпус и голову направо - налево.

Одновременно

### Растяжка .

**У лукоморья дуб зелён** Златая цепь на дубе том Проигрыш И.п. Стоя руки на ширине плеч.

1. Левая рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь. Правая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу. Взять пальцы обеих рук в "замок", правой рукой потянуть вниз, насколько возможно. Задержаться нужное время. Потом потянуть левой рукой правую вверх. Задержаться.

2. Вернуться в и.п. 3, 4. Повторить все движение, сменив руки.

И днём и ночью кот учёный Всё ходит по цепи кругом; Проигрыш И.п. Встать на колени, прямые руки поставить на пол на уровне плеч (четвереньки). 1. Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая "кошечка") 2. Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая "кошечка"). Идёт направо - песнь заводит, Проигрыш И.п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуть. 1. Наклониться к правой ноге, стараться дотянуться двумя руками до носка. 2. Вернуться в и.п.

Налево - сказку говорит. Проигрыш И.п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуты. 1. Наклониться к левой ноге, стараться дотянуться двумя руками до носка. 2. Вернуться в и.п.

Там чудеса: там леший бродит, Проигрыш И.п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуть. 1. Наклониться вперед, руки развести в стороны. Постараться подбородком и грудью достать до пола. 2. Вернуться в и.п.

. Русалка на ветвях сидит; Проигрыш И.п. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечье. 1. Не сгибая ноги и сохраняя оттянутыми носки, медленно поднять их в вертикальное положение. Задержаться нужное время. 2. Вернуться в и.п.

Там на неведомых дорожках Проигрыш И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (высокий упор). 1. Тянуть носки на себя. 2. Вытянуть носки. 3. Повторить как в 1-м, 2-ом, но попеременно.

Следы невиданных зверей; Проигрыш И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (высокий упор). 1. Круговым движением по полу сблизить носки друг с другом, пятки остаются вместе, колени не сгибать.

Избушка там на курьих ножках Проигрыш И.п. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены сзади в низком упоре (на предплечьях). 1. Поднять прямые ноги и делать перекрестные движения. 2. Вернуться в и.п. Движения динамичные. Стоит без окон, без дверей; Проигрыш И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вытянуты вперед. Спина прямая. 1. Поднять руки вверх, потянуться. 2. Не сгибая ног, нагнуться вперед, стараясь руками достать пальцы ног. Постараться лечь на ноги. Задержаться нужное время. 3. Медленно вернуться в и.п.

Там лес и дол видений полны; Проигрыш И.п. Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди на полу. 1. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову

назад. Задержаться нужное время. Живот лежит на полу. 2. Медленно вернуться в исходное положение.

Там о заре прихлынут волны На брег песчаный и пустой, Проигрыш И.п. Лечь на живот, руки вдоль туловища. 1. Ухватить руками ноги выше щиколотки (ноги вместе). Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь и бедра насколько возможно. Задержаться нужное время. 2. Вернуться в и.п.  
Динамический вариант: раскачивание на животе

И тридцать витязей прекрасных Чредой из вод выходят ясных, И с ними дядька их морской; Проигрыш И.п. Лечь на спину, руки вдоль тела. Носки оттянуты. 1. Отвести правую ногу в сторону, медленно поднять ее до вертикального положения. Описать ногой круг, стараясь коснуться пола. 2. Прodelать то же

левой ногой. Там королевич мимоходом Пленяет грозного царя; Проигрыш И.п. Лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. Руки в стороны, ладонями вниз. 1. Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение. 2. Наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов. 3. Вернуться в вертикальное положение. 4. Вернуться в и.п. 5. То же проделать с другой ногой. (усложненный вариант)

1. Поднять прямые ноги в вертикальное положение. 2. Наклонить обе ноги вправо до касания пола, сохраняя угол 90 градусов. 3. Вернуться в вертикальное положение. 4. Вернуться в и.п. Там в облаках перед народом Через леса, через моря Колдун несёт богатыря; Проигрыш И.п. Сесть на пол, ноги согнуть в коленях, пятки максимально придвинуть к ягодицам. Обхватить ноги под коленями, голову прижать к коленям. 1. Перекатиться на спину. 2. Вернуться в и.п. В темнице там царевна тужит, Проигрыш И.п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире. Руки соединить за спиной за локти ("полочкой"). 1. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Задержаться нужное время. 2. Вернуться в и.п.

А бурый волк ей, верно служит; Проигрыш

И.п. Сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить ее так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги. Колено лежит на полу. 1. Поднять руки вверх, потянуться. 2. Наклониться

вперед, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги. Задержаться нужное количество времени. 3. Вернуться в и.п.

4. Повторить упражнение с другой ногой Там ступа с Бабою Ягой Идёт, бредёт сама собой, Проигрыш Упражнение Карусель Там царь Кашей над златом чахнет;

Проигрыш И.п. Сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руки обхватывают стопы ног. Спина прямая. 1.

Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. 2.

Медленно наклониться вперед до касания головой пола. Ноги остаются на полу.

Задержаться нужное время. 3. Вернуться в и.п. Там русский дух... там Русью пахнет! И там я был, и мёд я пил; У моря видел дуб зелёный; Под