

Тогучинский район Новосибирской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования Тогучинского района «Центр развития творчества»

Рассмотрено на заседании
методического совета
от «25» марта 2026г.,
протокол № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Художественной направленности
«Современная хореография. Ритмы детства»
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 5-7
Срок реализации программы: 36 недель



Автор-составитель программы:
Ларченко Екатерина Николаевна,
методист,
1 квалификационная категория

Программу реализует:
Корниенко Юлия Валерьевна,
Фёдорова Светлана Валерьевна
Педагоги дополнительного образования

г. Тогучин, 2026

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на методическом совете учреждения.

Заместитель директора по ВР:

Кульпина Н.М. /  /
Ф.И.О подпись

«20» марта 2026г.

Раздел «Комплекс основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современная хореография. Ритмы детства» имеет художественную направленность. Программа направлена на развитие творческих способностей, музыкально-ритмических навыков и физических данных детей старшего дошкольного возраста средствами современной хореографии, формирование культуры движений и эстетического вкуса.

Актуальность программы обусловлена тем, что современный ритм жизни требует от детей умения быть раскрепощенными, пластичными и эмоциональными. В возрасте 5-7 лет закладывается фундамент физического здоровья и творческого потенциала, а синтез игровых методик с элементами современных танцевальных направлений позволяет максимально эффективно удовлетворить потребность ребенка в движении и самовыражении.

Отличительная особенность программы заключается в том, что она сочетает адаптированный для дошкольников классический танец (партерная гимнастика, основы ритмики) с популярными современными стилями (джаз-фанк, игровой стретчинг, элементы модерна), что позволяет удерживать интерес детей на высоком уровне.

Новизной программы является использование принципа «игровой импровизации»: каждое упражнение и танцевальная связка подается через игровой сюжет, что позволяет снять психологические зажимы и развить у детей навыки свободного движения под музыку без страха ошибки.

Целевая аудитория (адресат программы)

Программа предназначена для учащихся в возрасте 5-7 лет.

Возрастные особенности детей 5–7 лет: В этом возрасте активно развивается опорно-двигательный аппарат, формируется мышечный корсет. Дети обладают высокой двигательной активностью, наглядно-образным мышлением и непроизвольным вниманием. Ведущей деятельностью является игра, что требует подачи учебного материала в игровой, увлекательной форме. Развивается эмоциональная сфера, дети способны к простейшей импровизации и запоминанию последовательности движений.

Условия набора учащихся.

Занятия проводятся всем составом группы. Состав группы постоянный, смешанный. Группы формируются одного возраста. Для обучения принимаются все желающие дети.

Основание для зачисления: заявление родителей (законных представителей).

Объём программ: 72 часа, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы.

Срок реализации программы: 36 недель

Форма обучения – очная.

Язык освоения программы - русский.

Уровень программы – стартовый (ознакомительный).

Особенности организации образовательного процесса.

Формы реализации образовательной программы: Традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного учебного года в одной образовательной организации.

Режим занятий

Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки учащихся.

Занятия могут проводиться индивидуально, по группам или всем составом.

Кратность занятий в неделю; продолжительность одного занятия с учетом обязательных перерывов (см. изменения, внесенные в СанПиН 1.2.3685-21 постановлением ГСВ РФ от 17.03.2025 № 2) устанавливается в академических часах.

Общее количество часов в неделю – 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного академического часа - 25 минут для обучающихся 5-6 лет и 30 минут для обучающихся 6-7 лет.

2. Цель и задачи программы

Цель: Раскрытие творческого потенциала обучающихся и формирования основ танцевальной культуры через освоение элементов современной хореографии.

Задачи:

Предметные:

1. Сформировать у обучающихся систему знаний об основах музыкальной грамоты (темп, ритм, динамика) и базовых элементах современного танца.
2. Обучить навыкам координации движений, ориентировке в пространстве (рисунок танца) и правильной постановке корпуса.
3. Овладеть основными приемами партерной гимнастики и игрового стретчинга для укрепления мышечного корсета.

Метапредметные:

1. Развивать музыкальный слух, чувство ритма, двигательную память и внимание через выполнение ритмических упражнений и комбинаций.
2. Развивать способность к творческому самовыражению, фантазию и импровизацию в движении.
3. Формировать навыки коммуникации, умение работать в коллективе и взаимодействовать с партнерами по танцу.

Личностные:

1. Воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям хореографией и здоровому образу жизни.
2. Формировать эстетический вкус, культуру поведения на сцене и в коллективе, чувство ответственности за общее дело.
3. Воспитывать трудолюбие, терпение, уверенность в себе и умение

преодолевать трудности.

3. Планируемые результаты

Обучающиеся смогут исполнить итоговый танец «Весёлые ритмы детства», продемонстрировав ритмичность, базовую координацию, гибкость и изоляцию плечевого пояса, **в условиях** открытого занятия для родителей.

По окончании обучения обучающимися будут достигнуты следующие результаты:

Предметные:

1. Будет владеть знаниями об основах музыкальной грамоты (темп, ритм, динамика) и базовых элементах современного танца.
2. Будут владеть навыками координации движений, ориентировке в пространстве (рисунок танца) и правильной постановке корпуса.
3. Будут владеть основными приемами партерной гимнастики и игрового стретчинга для укрепления мышечного корсета.

Метапредметные:

1. Будет развиваться музыкальный слух, чувство ритма, двигательную память и внимание через выполнение ритмических упражнений и комбинаций.
2. Будет развиваться способность к творческому самовыражению, фантазию и импровизацию в движении.
3. Будут формироваться навыки коммуникации, умение работать в коллективе и взаимодействовать с партнерами по танцу.

Личностные:

1. Будет воспитываться эмоционально-положительное отношение к занятиям хореографией и здоровому образу жизни.
2. Будет формироваться эстетический вкус, культура поведения на сцене и в коллективе, чувство ответственности за общее дело.
3. Будет воспитываться трудолюбие, терпение, уверенность в себе и умение преодолевать трудности.

4. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контрол я
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Педагогическое наблюдение
2	Игровая ритмика и	10	2	8	Выполнение

	основы музыкальной грамоты				ритмических заданий
3	Партерная гимнастика (игровой стретчинг)	14	2	12	Сдача нормативов (контрольные упражнения)
4	Азбука современного танца (изоляция, пластика, координация)	20	4	16	Танцевальный показ (этюды)
5	Работа над танцевальными комбинациями и репертуаром	20	2	18	Открытый урок, репетиции
6	Итоговое занятие. Отчетное занятие	6	0	6	Итоговый танец - «Весёлые ритмы детства»
	ИТОГО:	72	11	61	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности (2ч.)

Теория (1 ч.). Знакомство с детьми, правилами поведения в танцевальном зале. Инструктаж по технике безопасности (форма одежды, обувь, порядок выхода и ухода из зала). Правила личной гигиены.

Практика (1 ч.). Игры на знакомство. Построение в шеренгу, круг. Поклон (приветствие).

Раздел 2. Игровая ритмика и основы музыкальной грамоты (10ч.)

Теория (2 ч.). Понятие о темпе (быстро-медленно), динамике (громко-тихо), ритме. Характер музыки (веселая, грустная, спокойная).

Практика (8 ч.). Ходьба под музыку (марш, легкий бег), хлопки и притопы в заданном ритме. Игры на внимание: «Замри», «Музыкальные стулья», «День-Ночь», «Повтори ритм».

Раздел 3. Партерная гимнастика (игровой стретчинг) (14ч.)

Теория (2 ч.). Названия частей тела и групп мышц (спина, ноги, пресс). Объяснение правил выполнения упражнений на полу (плавность, дыхание).

Практика (12 ч.). Упражнения на ковриках: укрепление мышц спины («Кораблик», «Лодочка»), мышц брюшного пресса («Уголок»), развитие гибкости позвоночника («Корзиночка», «Кошечка»), растяжка ног («Бабочка», «Складочка», «Лягушка»). Профилактика плоскостопия (сбор носочков).

Раздел 4. Азбука современного танца (изоляция, пластика, координация) (20ч.)

Теория (4 ч.). Показ и объяснение педагогом базовых позиций рук и ног (постановка

корпуса). Понятие о «изоляции» — движении отдельной частью тела. *Практика (16 ч.)*. Изучение движений: наклоны и повороты головы, поднимание и опускание плеч, «волны» руками, полуприседания (деми-плие) по позициям. Шаги: «пружинка», шаг с носочка, подскоки, галоп. Импровизация на заданную музыку («Роботы», «Цветы», «Ветер»).

Раздел 5. Работа над танцевальными комбинациями и репертуаром (20ч.)

Теория (2 ч.). Обсуждение сюжета танца, образов (героев). Правила перестроений на сцене.

Практика (18 ч.). Разучивание 2-3 танцевальных номеров для отчетного концерта. Отработка синхронности, работа над эмоциональной выразительностью. Репетиции в костюмах.

Раздел 6. Итоговое занятие. Отчетное занятие (6 ч.)

Практика (6 ч.). Генеральная репетиция. Участие в отчетном открытом занятии для родителей. Подведение итогов года.

Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации разработаны в соответствии с Положением «О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ ДО Тогучинского района «Центр развития творчества», утвержденным приказом (13.01.2020 №7). Ссылка на документ, размещенный на сайте учреждения: <https://crtdyutog.edusite.ru/sveden/files/69526fec8396d194afa87e43f9807f0a.pdf>

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года.

Цель проведения промежуточной аттестации – определение степени достижения планируемых результатов освоения программы обучающимися.

Форма проведения промежуточной аттестации – публичное выступление (отчетный концерт).

Программа - «Современная хореография: Ритмы детства».

Форма публичного выступления – концертный номер (танцевальная композиция).

Оценочные материалы

Аттестация обучающихся предполагает разработку системы оценивания. Оценка производится по следующим критериям:

- **Музыкальность:** умение слышать сильную долю, начинать и заканчивать движение с музыкой.
- **Координация:** согласованность движений рук и ног, устойчивость.
- **Исполнительское мастерство:** эмоциональность, артистизм, знание текста танца.
- **Физическая подготовка:** гибкость, качество выполнения упражнений партера.

Критерии оценочных материалов представлены в *приложении №1* к программе.

Раздел «Рабочая программа воспитания» («Воспитание», «Воспитательная деятельность»)

Программа воспитания и календарный план воспитательной работы являются структурными компонентами дополнительной общеобразовательной программы.

Цель: Формирование у обучающихся духовно-нравственных ценностей, культуры поведения, коммуникативных навыков и социальной ответственности через занятия современной хореографией.

Задачи:

1. Сформировать дружный коллектив единомышленников через совместную творческую деятельность.
2. Воспитывать уважительное отношение к старшим, сверстникам и труду педагога.
3. Формировать активную жизненную позицию, интерес к культурным мероприятиям.

Целевые ориентиры воспитания:

- Приобщение детей к искусству через практическую деятельность.
- Развитие мотивации к творчеству и познанию.
- Формирование чувства патриотизма и гражданской идентичности через участие в концертах ОО.

Формы воспитания: коллективные творческие дела, беседы, поздравления, участие в конкурсах, мастер-классы.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, личный пример педагога, создание ситуации успеха.

Планируемые результаты:

По окончании обучения обучающимися будут достигнуты следующие результаты:

1. Будет формироваться дружный коллектив единомышленников через совместную творческую деятельность.
2. Будет воспитываться уважительное отношение к старшим, сверстникам и труду педагога.
3. Будет формироваться активная жизненная позиция, интерес к культурным мероприятиям.

2.7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события, дела	Форма проведения	Срок проведения
----------	--	------------------	--------------------

1	«Здравствуй, мир танца!»	Беседа-игра, инструктаж	сентябрь
2	«Мама, я танцую для тебя»	Концертная программа, открытое занятие	ноябрь
3	«Новогодняя сказка»	Подготовка номера, выступление на утреннике	декабрь
4	«День Защитника Отечества» / «8 Марта»	Творческие мастерские, поздравления	февраль-март
5	«Танцевальный калейдоскоп»	Отчетный концерт, награждение	май

Раздел «Комплекс организационно-педагогических условий»

1. Календарный учебный график (общий)

№ группы	Срок обучения по программе	Количество учебных недель/дней	Период каникул (при наличии)	Нерабочие праздничные дни	Сроки промежуточной (итоговой) аттестации	Сроки выездов, экспедиций, походов (при наличии)
1 гр.	01.09.2026 – 28.05.2027	36	–	04.11.2026, 1-8.01.2027, 23.02.2027, 08.03.2027, 01.05.2027, 09.05.2027	19.04.2026-25.04.2026	-
2 гр.	01.09.2026 – 28.05.2027	36	–	04.11.2026, 1-8.01.2027, 23.02.2027, 08.03.2027, 01.05.2027, 09.05.2027	19.04.2026-25.04.2026	-
3 гр.	01.09.2026 – 28.05.2027	36	–	04.11.2026, 1-8.01.2027, 23.02.2027, 08.03.2027, 01.05.2027, 09.05.2027	19.04.2026-25.04.2026	-

--	--	--	--	--	--	--

Календарный учебный график отражает *тематическое планирование* – распределение содержания образования по учебным занятиям в соответствии с Учебным планом (далее - КУГ). КУГ размещается в приложении № 2 в разделе «Приложения к программе». Форма КУГ закреплена в локально - нормативном акте учреждения: «О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы» и утверждена приказом (30.03.2026 №384).

2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение:

Корниенко Юлия Валерьевна, педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, имеет среднее профессиональное образование и отвечает квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и профессиональным стандартам. Повышающий свою квалификацию по реализации программ в системе дополнительного образования.

Фёдорова Светлана Валерьевна, педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, имеет среднее профессиональное образование и отвечает квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и профессиональным стандартам. Повышающий свою квалификацию по реализации программ в системе дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение:

Учебное помещение – физкультурный зал МКДОУ Тогучинского района «Горновский детский сад №1» соответствует требованиям санитарных правил и норм, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»). Площадь кабинета -137,2 м².

Учебное помещение – музыкальный зал МКДОУ Тогучинского района «Горновский детский сад №2» соответствует требованиям санитарных правил и норм, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»). Площадь кабинета -60,5 м².

Перечень оборудования кабинета: зеркала, станок (хореографический), скамьи.

Перечень оборудования для проведения учебных занятий: музыкальный центр, ноутбук, гимнастические коврики.

Перечень технических средств обучения: аудиосистема, флеш-накопители с фонограммами.

Перечень материалов необходимых для проведения занятий:

наглядные карточки (схемы перестроений), костюмы для выступлений.

Учебный комплект на каждого обучающегося: сменная обувь (чешки/джазовки), форма (шорты/лосины, футболка).

Требования к одежде обучающегося: опрятный внешний вид, собранные волосы, отсутствие украшений.

Методическое обеспечение:

Материалы, применяемые в процессе обучения:

№ раздела и темы	Название разделов и темы	Перечень методических материалов по функциональному назначению
Раздел 1		
Вводное занятие. Техника безопасности		
Тема 1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	Этап подготовки: методическая разработка «Правила поведения в хореографическом зале», памятка для родителей «Форма и внешний вид». Теория: презентация «В мире танца», беседа-игра «Как подружиться с движением». Практика: игровой тренинг «Давайте познакомимся», упражнение «Поклон-приветствие». Контроль, оценка: педагогическое наблюдение, карта первичной диагностики.
Тема 1.2.	Техника безопасности на занятиях. Игры на знакомство	Этап подготовки: инструкция по ТБ для занятий хореографией, подборка игр на сплочение коллектива. Теория: инструктаж «Правила поведения на занятиях хореографией». Практика: игротека «Давайте познакомимся» (10 игр), упражнение «Расскажи о себе движением» (творческая импровизация). Контроль, оценка: отметка в журнале инструктажа по ТБ, педагогическое наблюдение «Умение взаимодействовать в группе».
Раздел 2		
Игровая ритмика и основы музыкальной грамоты		
Тема 2.1.	Музыкальный темп и ритм	Этап подготовки: подборка аудиоматериалов (марши, польки, колыбельные), карточки с ритмическими рисунками. Теория: презентация «Что такое ритм?», дидактические карточки «Громко-тихо», «Быстро-медленно».

		Практика: картотека музыкально-ритмических игр («Замри», «Повтори ритм», «Музыкальные стулья»), ритмические упражнения с хлопками и притопами. Контроль, оценка: игровое задание «Повтори за мной», лист наблюдения за чувством ритма.
Тема 2.2.	Понятие динамики: «громко – тихо»	Этап подготовки: аудиоподборка произведений с контрастной динамикой (Римский-Корсаков «Полет шмеля» – громко, Григ «Утро» – тихо, форте и пиано в детских песнях). Теория: плакат «Громко – тихо в музыке», карточки-смайлики (громко – большой смайлик, тихо – маленький). Практика: игра «Эхо» (педагог хлопает громко – дети тихо), упражнение «Идем и слушаем» (смена динамики шагов), игра «Кошки-мышки» (громкая музыка – мыши прячутся, тихая – выходят). Контроль, оценка: задание «Покажи динамику движением» (громко – большие шаги и взмахи рук, тихо – ходьба на носочках), игровой контроль.
Тема 2.3.	Ходьба под музыку (марш, легкий бег)	Этап подготовки: маршевая музыка (Дунаевский «Марш энтузиастов», Роберт Шуман «Марш»), музыка для легкого бега (И. Штраус «Полька», детские песенки в быстром темпе). Теория: презентация «Что такое марш?», демонстрация фото и видео парада. Практика: ходьба строевым шагом под марш, бег на носочках под легкую музыку, чередование марша и бега по сигналу, упражнение «Маршируем – бежим». Контроль, оценка: педагогическое наблюдение «Согласованность шага с музыкой», выполнение задания «Переход с марша на бег без остановки».
Тема 2.4.	Хлопки и притопы в заданном ритме	Этап подготовки: карточки ритмических рисунков (четверти, восьмые, половинные), аудиозапись с пульсирующей долей. Теория: плакат «Ритм – это чередование долгих и коротких хлопков», объяснение на примере слогов: «ма-ма» (два хлопка), «ма-ши-на» (три хлопка). Практика: хлопки под счет педагога (раз-и-два-и), притопы в ритме «четверть-четверть-восьмые-две восьмые», игра «Повтори ритмический рисунок» (педагог хлопает – дети повторяют), комбинирование хлопков и притопов.

		Контроль, оценка: практический показ (индивидуально 3–4 человека), задание «Прохлопай свое имя».
Тема 2.5.	Игра «Повтори ритм» (хлопки, удары в бубен)	Этап подготовки: ритмические карточки с нотацией (условные значки  ) бубны и маракасы на группу. Теория: объяснение «Бубен – ударный инструмент», показ сильной и слабой доли на бубне. Практика: игра «Эхо ритма» (педагог прохлопывает – дети повторяют на бубнах), игра «Ритмический диктант» (дети записывают хлопки карточками), работа в парах «Кто точнее повторит». Контроль, оценка: игровой контроль «Ритмическое лото», фиксация правильности выполнения в листе наблюдения.
Тема 2.6.	Игра «Замри» (остановка по музыкальному сигналу)	Этап подготовки: аудиозапись с четкими остановками (музыка с паузами каждые 15–20 секунд), свисток или бубен для сигнала. Теория: объяснение «Когда музыка останавливается – тело должно замереть, как скульптура». Показ правильной позы замирания. Практика: ходьба по кругу – остановка по сигналу, бег врассыпную – замирание в разных позах, усложнение: замирать только в позе «животного» или «цветка». Контроль, оценка: игровой контроль – оценивается скорость реакции и выразительность позы (через смайлики в конце игры).
Тема 2.7.	Игра «Музыкальные стулья» (адаптированный вариант)	Этап подготовки: аудиозапись веселой музыки (20–30 секунд), стулья по количеству детей минус 2 (для безвыбывательного варианта). Теория: объяснение правил безопасной игры (не толкаться, не хватать стул руками). Адаптация: никто не выбывает, задача – успеть занять стул, стульев на 2 меньше – игра продолжается. Практика: бег под музыку вокруг стульев, остановка по сигналу – усаживание, проигравшие выполняют ритмическое задание (3 хлопка, 2 притопа). Контроль, оценка: игровой контроль – наблюдение за соблюдением правил безопасности, оценка быстроты реакции.

Тема 2.8.	Игра «День – Ночь» (контрастная смена движений)	Этап подготовки: аудиозапись: бодрая, светлая музыка («День») и спокойная, тихая музыка («Ночь» – колыбельная или «Лунная соната»). Теория: объяснение «День – мы активные, шумные, двигаемся. Ночь – тихие, засыпаем, делаем плавные движения». Практика: на музыку «День»: подскоки, хлопки, бег; на музыку «Ночь»: наклоны, потягивания, ходьба на носочках, закрывание глаз. Чередование по сигналу педагога. Контроль, оценка: игровой контроль – критерии: скорость переключения между образами, соответствующая движения.
Тема 2.9.	Музыкально-ритмическая композиция «Веселые путешественники»	Этап подготовки: методическая разработка «Постановка музыкально-ритмической композиции в детском коллективе», фонограмма композиции «Веселые путешественники» (М. Старокадомский – С. Михалков). Теория: разбор сюжета и образов («Мы едем, едем, едем в далекие края»), объяснение последовательности движений (ходьба, повороты головы, взмахи, хлопки). Практика: разучивание по фразам (8 тактов – ходьба с высоким подниманием колена, 8 тактов – «руль», 8 тактов – хлопки и притопы), отработка синхронности, прогон с музыкальным сопровождением. Контроль, оценка: танцевальный показ (выступление перед родителями или видеозапись с последующим анализом), критерии: синхронность, знание последовательности.
Тема 2.10.	Итоговое занятие по разделу «Игровая ритмика»	Этап подготовки: бланки для выполнения ритмических заданий, аудиоподборка по всем изученным темам (темп, динамика, ритм). Теория: повторение понятий (темп, динамика, ритм) в формате «Вопрос-ответ». Практика: комплексное задание: ходьба под музыку с остановкой «Замри», выполнение ритмического рисунка (хлопки-притопы), игра «Повтори ритм» на бубнах, композиция «Веселые путешественники». Контроль, оценка: выполнение ритмических заданий (протокол итогового контроля по разделу), зачетная ведомость (зачтено/не зачтено).

Раздел 3 Партерная гимнастика (игровой стретчинг)		
Тема 3.1.	Укрепление мышц спины и пресса	Этап подготовки: гимнастические коврики, картотека упражнений в стихах, методическая разработка «Игровой стретчинг для дошкольников». Теория: презентация «Мое тело — мой друг», наглядные карточки «Правильное выполнение упражнений». Практика: игровой комплекс «Веселые зверята» (кошечка, лягушка, бабочка, корзиночка), дыхательная гимнастика. Контроль, оценка: контрольные упражнения «Кто дольше удержит лодочку?», диагностическая карта гибкости.
Тема 3.2.	Укрепление мышц спины: «Кораблик», «Лодочка»	Этап подготовки: картотека упражнений на мышцы спины с фото-или видео-демонстрацией, литература: Ефименко Н.Н. «Театр физического воспитания». Теория: показ техники выполнения (лежа на животе — одновременно поднять руки и ноги, прогнуться), объяснение «Не поднимать голову слишком высоко, дышать ровно». Практика: отработка удержания позы на 3–5–7 счетов, игра «Чья лодочка дольше проплывет?», упражнение в парах (один делает — второй поправляет). Контроль, оценка: практический показ — фиксация времени удержания позы, критерии: прямые руки и ноги, прогнутая спина.
Тема 3.3.	Укрепление мышц брюшного пресса: «Уголок»	Этап подготовки: карточка упражнения «Уголок», методические рекомендации по дозировке (с 3 до 10 раз). Теория: объяснение «Уголок помогает сделать животик сильным», показ: лежа на спине, поднять прямые ноги вверх, руки на полу вдоль тела. Практика: подготовительное упражнение «Ножницы» (подъемы ног поочередно и вместе), выполнение «Уголка» с опорой на локти, игра «Покажи цифру 1, 2, 3» (подъем ног на счет). Контроль, оценка: практический показ (индивидуально), критерии: ноги прямые, носки натянуты, фиксация на 5 счетов.

Тема 3.4.	Развитие гибкости позвоночника: «Кошечка»	Этап подготовки: фото-ряд «Кошечка» (правильное и неправильное выполнение), литература: Пуртова Т.В. «Учите детей танцевать». Теория: объяснение образа «Кошечка добрая – спина прогибается вниз», «Кошечка сердитая – спина округляется вверх». Практика: выполнение из положения на четвереньках: прогиб спины на вдох, выгибание дугой на выдох, игра «Кошечка просыпается» (медленное выполнение), выполнение под счет педагога. Контроль, оценка: практический показ – оценивается амплитуда движений и сочетание с дыханием (вдох-выдох).
Тема 3.5.	Развитие гибкости позвоночника: «Корзиночка»	Этап подготовки: карточка упражнения «Корзиночка» (техника безопасности – не перенапрягать шею), методическая разработка «Гибкость через игру». Теория: объяснение упражнения: лежа на животе, руками взяться за щиколотки, прогнуться, подтягивая ноги к голове. Практика: подготовительное упражнение «Колечко» (подъем головы и плеч с опорой на руки), выполнение «Корзиночки» с помощью педагога (придерживает за колени), игра «Чья корзиночка выше». Контроль, оценка: практический показ – фиксация расстояния между ногами и головой, критерии: захват ног руками, отсутствие боли.
Тема 3.6.	Растяжка ног: «Бабочка»	Этап подготовки: иллюстрация «Бабочка» (сидя на полу, стопы вместе, колени в стороны), литература: Лифиц И.В. «Ритмика». Теория: объяснение «Бабочка складывает крылышки – колени поднимаются вверх, расправляет – колени опускаются вниз к полу». Практика: сидя, стопы соединить, колени развести в стороны, руками держать стопы, «махи крыльями» (колени вверх-вниз), фиксация позы «бабочка спит» (колени почти на полу). Контроль, оценка: практический показ – оценивается положение стоп (вместе) и динамика работы коленями.

Тема 3.7.	Растяжка ног: «Складочка»	Этап подготовки: карточка упражнения «Складочка» (сидя, ноги вместе, наклон к ногам), литература по растяжке для младших школьников. Теория: объяснение «Складываемся как книжечка», показ техники: ноги прямые, носки натянуты вперед, руки скользят к носкам, спина прямая. Практика: упражнение «Достань носочки» (сначала с согнутыми коленями, затем с прямыми), фиксация позы на 3–5 счетов, игра «Кто дальше дотянется». Контроль, оценка: практический показ – измеряется расстояние от пальцев рук до стоп (динамика по месяцам).
Тема 3.8.	Растяжка ног: «Лягушка»	Этап подготовки: фото-демонстрация «Лягушка» (лежа на животе, ноги согнуты в коленях, пятки к полу), методика безопасности для детей. Теория: объяснение «Лягушка прыгает – пятки отрываются от пола, лягушка отдыхает – пятки прижаты», положение тела лицом вниз. Практика: из положения лежа на животе соединить стопы, развести колени в стороны, пятки прижать к полу (насколько позволяет растяжка), «прыжки» ягодицами вверх-вниз. Контроль, оценка: практический показ – оценивается угол разведения коленей (динамика в протоколе).
Тема 3.9.	Профилактика плоскостопия (сбор носочков, ходьба по гимнастической палке)	Этап подготовки: комплекс упражнений для профилактики плоскостопия, литература: Красикова И.В. «Лечебная гимнастика для детей». Теория: презентация «Наши ножки – наши опоры», показ правильного положения стопы при ходьбе. Практика: ходьба босиком по ребристой доске и гимнастической палке, сбор пальцами ног мелких предметов (носков, платочков) в таз, стояние на наружных и внутренних сводах стопы, игра «Гусеница» (пальцы ног поджимаются и двигаются). Контроль, оценка: практический показ – оценивается правильность захвата предметов пальцами ног, лист наблюдения.

Тема 3.10.	Комплекс упражнений «Веселые зверята»	Этап подготовки: методическая разработка «Игровой стретчинг: комплекс Веселые зверята», карточки с названиями животных. Теория: объяснение – каждое упражнение из партерной гимнастики связано с образом животного: «Кошка», «Лягушка», «Бабочка», «Корзиночка» (ежик), «Лодочка» (рыбка). Практика: выполнение комплекса из 6–8 упражнений в игровой форме, смена образов по команде педагога, музыкальное сопровождение (звуки природы). Контроль, оценка: практический показ – оценивается выразительность образа и правильность техники выполнения.
Тема 3.11.	Дыхательная гимнастика после упражнений на полу	Этап подготовки: комплекс дыхательных упражнений (восстановление после партерной гимнастики), литература: Стрельникова А.Н. «Дыхательная гимнастика для детей». Теория: объяснение «Правильное дыхание успокаивает сердечко и восстанавливает силы». Практика: упражнение «Ладони» (резкий вдох носом, выдох через рот), упражнение «Насос» (наклоны вниз – вдох, выпрямление – выдох), упражнение «Кошка» (повороты корпуса с вдохом), лежа на спине – животное дыхание (вдох – живот надувается, выдох – втягивается). Контроль, оценка: педагогическое наблюдение за глубиной и ритмом дыхания.
Тема 3.12.	Повторение пройденных упражнений партерной гимнастики	Этап подготовки: карточки-задания (10 штук) с названиями упражнений («Корзиночка», «Лодочка», «Уголок», «Кошечка», «Бабочка», «Лягушка», «Складочка»). Теория: фронтальный опрос «Какое упражнение помогает нашей спинке быть сильной?», повторение техники безопасности. Практика: станционная работа (по кругу дети переходят от одного коврика к другому, выполняя разные упражнения), выполнение каждого упражнения по 3–4 раза, игра «Пантомима» – показать движение, назвать его. Контроль, оценка: практический показ – каждый ребенок выполняет 2–3 упражнения по выбору педагога.

Тема 3.13.	Контрольное занятие по партерной гимнастике	Этап подготовки: бланки протоколов для контрольных упражнений (фамилии, время удержания, количество повторений), секундомер. Теория: краткий инструктаж «Как сегодня выполняем упражнения». Практика: сдача контрольных упражнений: 1) «Уголок» – фиксация на 5 счетов (критерий – прямые ноги), 2) «Лодочка» – фиксация на 3–5–7 счетов, 3) «Складочка» – расстояние от пальцев до стоп, 4) «Кошечка» – амплитуда движения. Контроль, оценка: сдача нормативов (запись в протокол), критерии: «высокий», «средний», «низкий» уровень по каждому упражнению.
Тема 3.14.	Игровой стретчинг «Сказка про гимнастику»	Этап подготовки: сценарий-сказка с интеграцией упражнений («Сказка о том, как звери учились делать зарядку»), литература по игровому стретчингу. Теория: объявление темы «Сегодня мы не просто делаем зарядку, а показываем сказку телами». Практика: по сюжету сказки дети выполняют: «Встало солнышко» (потягивания), «Зайка проснулся» (подскоки), «Медведь идет» (ходьба на внешней стороне стопы), «Змея ползет» (волна телом), «Лягушка прыгает» (упражнение «лягушка»), «Корзиночка с малиной» (упражнение «корзиночка»), «Бабочки полетели» (упражнение «бабочка»). Контроль, оценка: игровой контроль – наблюдение за выразительностью и правильностью выполнения в контексте сюжета.
Раздел 4 Азбука современного танца (изоляция, пластика, координация)		
Тема 4.1.	Изоляция частей тела. Пластика рук	Этап подготовки: методическая разработка «Игровая изоляция», подборка современной детской музыки. Теория: демонстрация педагогом базовых позиций, видеофрагменты выступлений детских коллективов. Практика: игровые упражнения «Робот», «Марионетка», «Волна», «Пружинка», танцевальные этюды на развитие координации. Контроль, оценка: показ танцевальной комбинации, критерии оценки координации движений.

Тема 4.2.	Импровизация и создание образа	Этап подготовки: подборка музыкальных произведений с яркими образами (дождь, ветер, цветы, зима), карточки с изображением эмоций и персонажей. Теория: беседа «Что можно изобразить танцем?», обсуждение характера музыки. Практика: игровые задания «Изобрази животного», «Танец настроения», «Кто я?», творческая импровизация под музыку. Контроль, оценка: творческий этюд «Мой образ», лист наблюдения за развитием воображения.
Тема 4.3.	Наклоны и повороты головы	Этап подготовки: комплекс упражнений для шейного отдела, литература: Костровицкая В.С. «Школа классического танца». Теория: объяснение работы головы без участия плеч, показ: наклоны вперед-назад, вправо-влево, повороты вправо-влево. Практика: наклоны под счет (на 1 – вперед, на 2 – в исходное, на 3 – назад), повороты под счет, комбинирование: наклон+поворот, игра «Часики» (голова – маятник). Контроль, оценка: практический показ – критерии: корпус неподвижен, плечи не поднимаются, движения четкие.
Тема 4.4.	Поднимание и опускание плеч	Этап подготовки: упражнения на изоляцию плечевого пояса, литература: Александрова Н.А. «Современный танец для детей». Теория: объяснение «Плечи вверх-вниз – вместе и поочередно», демонстрация с фиксацией корпуса. Практика: поднимание обоих плеч вверх на раз-два, опускание вниз на три-четыре, поочередное поднимание правого и левого плеча, круговые движения плечами, игра «Удивились – пожали плечами». Контроль, оценка: практический показ –

		оценивается изоляция (голова и корпус неподвижны).
Тема 4.5.	Упражнение «Изоляция» (движение плечами поочередно)	Этап подготовки: методическая разработка «Изоляция в современном танце», карточки с последовательностью движений. Теория: объяснение «Изоляция – движение одной частью тела при неподвижных остальных», показ: правое плечо вперед – левое назад, и наоборот. Практика: попеременное движение плеч вперед-назад, крест-движение (правое вперед + левое вперед, затем поочередно), комбинация из 8 движений головой и плечами. Контроль, оценка: практический показ (индивидуально), критерии: отсутствие синхронности в движении плеч.
Тема 4.6.	«Волны» руками (мягкие движения)	Этап подготовки: описание техники «волна» руками, литература по пластике и выразительности движений. Теория: объяснение последовательности: плечо – локоть – кисть, показ с фиксацией каждой точки. Практика: волна одной рукой (правой, затем левой), волна двумя руками одновременно и поочередно, волна вверх-вниз, игра «Море волнуется раз» (замирание на элементе волны). Контроль, оценка: практический показ – оценивается плавность и непрерывность движения.
Тема 4.7.	Полуприседания (деми-плие) по позициям	Этап подготовки: описание техники деми-плие по 1-й и 2-й позициям, литература: Базарова Н.П. «Классический танец». Теория: объяснение – полуприседание без отрыва пяток от пола, показ по 1-й позиции (пятки вместе, носки врозь). Практика: деми-плие по 1-й позиции (4 медленных, 8 быстрых), деми-плие по 2-й позиции (ноги на ширине плеч, стопы врозь), чередование позиций, игра «Лифт» (плавный спуск-подъем). Контроль, оценка: практический показ – критерии: пятки на полу, колени направлены в стороны, прямая спина.
Тема 4.8.	Шаг «пружинка»	Этап подготовки: аудиоподборка с акцентом на каждую четверть, описание техники «пружинка». Теория: объяснение – легкие полуприседания на каждый шаг, колени работают как пружинки. Практика: «пружинка» на месте (деми-плие на

		каждый счет), «пружинка» с продвижением вперед и назад, «пружинка» в комбинации с хлопками, игра «Мячики» (прыгучие шаги). Контроль, оценка: практический показ – оценивается ритмичность и амплитуда пружинки.
Тема 4.9.	Шаг с носочка	Этап подготовки: описание техники шага с вытянутого носка, литература по основам хореографии. Теория: объяснение – шагать, начиная с носка (нога вытянута), затем перекал на всю стопу. Практика: шаг с носочка на месте (правой, левой), шаг с носочка в продвижении вперед, шаг с носочка в комбинации с «пружинкой», игра «Крадущийся тигр» (бесшумные шаги). Контроль, оценка: педагогическое наблюдение – оценивается вытянутый носок и перекал.
Тема 4.10.	Подскоки на месте и в движении	Этап подготовки: подборка быстрой, ритмичной музыки (полька, детские песенки), описание техники подскока. Теория: объяснение – отталкивание от пола, приземление на носок с согнутым коленом. Практика: подскоки на двух ногах на месте, подскоки на одной ноге (поочередно), подскоки с продвижением вперед-назад, подскоки по кругу, комбинация «шаг с носочка – подскок». Контроль, оценка: практический показ – оценивается легкость прыжка и приземление на носок.
Тема 4.11.	Галоп (прямой и боковой)	Этап подготовки: описание техники галопа (шаг-приставка с прыжком), музыка 2/4 (галоп). Теория: объяснение – прямой галоп (продвижение вперед с прыжком на одной ноге), боковой галоп (в сторону, нога догоняет другую). Практика: прямой галоп на месте и в продвижении, боковой галоп (вправо и влево) с правой и левой ноги, игра «Лошадки», комбинация «галоп + подскоки». Контроль, оценка: практический показ – критерии: смена ног, координация рук (руки перед грудью – «возжи»).
Тема 4.12.	Комбинация из изученных шагов	Этап подготовки: методическая разработка «Танцевальная комбинация для детей», карточка-схема комбинации. Теория: разбор комбинации: шаг с носочка (4

		счета) – «пружинка» (4 счета) – подскоки (4 счета) – галоп боковой (4 счета). Повтор 2 раза. Практика: разучивание по частям (квадратами), соединение частей, отработка синхронности, прогон под музыку в группе и по одному. Контроль, оценка: танцевальный показ – оценивается знание последовательности и соответствие музыке.
Тема 4.13.	Импровизация «Роботы» (резкие, механические движения)	Этап подготовки: аудиоподборка электронной, ритмичной музыки, видео-пример робот-танца. Теория: объяснение образа робота – движения резкие, с фиксацией в каждой точке, без плавных переходов. Практика: отдельные движения «робота» (руки сгибаются в локтях под 90°, повороты головы, шаги с остановкой), короткая механическая комбинация, свободная импровизация под музыку в образе робота (2–3 минуты). Контроль, оценка: творческий этюд – оценивается соответствие образу и техническая точность.
Тема 4.14.	Импровизация «Цветы» (плавные движения рук, наклоны)	Этап подготовки: аудиоподборка спокойной, лирической музыки (Чайковский «Вальс цветов», Бивальди «Весна»). Теория: объяснение образа – цветок распускается, растет к солнцу, закрывается на ночь, качается на ветру. Практика: плавные движения руками (имитация лепестков), наклоны корпуса (цветок тянется к солнцу), медленное поднятие на носочки (рост цветка), комбинация из 4 движений, индивидуальная импровизация под музыку. Контроль, оценка: творческий этюд – оценивается пластика, выразительность, плавность переходов.
Тема 4.15.	Импровизация «Ветер» (бег, кружение, взмахи руками)	Этап подготовки: аудиоподборка «ветреной» музыки (шум ветра, быстрые пассажи), видео «Танец ветра». Теория: объяснение – ветер может быть легким (порывы), сильным (ураган), переменчивым. Задача – показать образ телом. Практика: легкий бег по кругу с взмахами рук, кружение с поднятыми руками, резкие броски корпуса (порывы ветра), работа с

		лентами/шарфами, импровизация под звуки и музыку. Контроль, оценка: творческий этюд – оценивается разнообразие движений и использование пространства.
Тема 4.16.	Танцевальный этюд «Мое настроение»	Этап подготовки: подборка разной по характеру музыки (грустная, веселая, спокойная, энергичная), карточки «Настроение» (смайлики). Теория: беседа «Какие бывают настроения? Как движение может показать, что я веселый или грустный?». Практика: дети выбирают карточку-настроение и под музыку импровизируют, остальные отгадывают, какое настроение показано. Затем этюд под заранее выбранную музыку (1 минута). Контроль, оценка: творческий этюд – критерии: эмоциональность, соответствие движения настроению.
Тема 4.17.	Развитие координации: движения рук и ног одновременно	Этап подготовки: комплекс упражнений на координацию, литература: Лифиц И.В. «Ритмика – координация движений». Теория: объяснение – когда правая рука и левая нога могут делать разное, мозг становится «умнее». Практика: шаг с носочка + хлопки над головой, «пружинка» + попеременные взмахи руками, галоп + круговые движения руками, комбинация «руки делают волну, ноги – пружинку». Упражнения от простых к сложным. Контроль, оценка: практический показ – оценивается синхронность разнонаправленных движений.
Тема 4.18.	Ориентировка в пространстве: построение в круг	Этап подготовки: схема построений (круг, два круга, круг с центром), литература по ритмике и пространственным построениям. Теория: объяснение – круг самая важная фигура в танце, руки на вытянутые (чтобы круг был ровным). Практика: построение в один большой круг, построение в малый круг (сужаем), построение в два круга (мальчики – девочки), переход из круга в линию и обратно, игра «Живые бусы». Контроль, оценка: игровое задание – оценивается быстрота и правильность построения.

Тема 4.19.	Ориентировка в пространстве: построение в линию, диагональ	Этап подготовки: схема построений в линию и диагональ, литература по сценической композиции для детей. Теория: объяснение – линия (дети стоят плечом к плечу), диагональ (от угла сцены к противоположному). Показ на схеме. Практика: построение в 2 линии (по колоннам и шеренгам), построение в диагональ (парами и по одному), перестроение: из круга в линии, из линий в диагональ, игра «Зеркало» (повтор движений в разных точках зала). Контроль, оценка: игровое задание – оценивается ориентация в пространстве (лево-право, верх-низ сцены).
Тема 4.20.	Повторение пройденного материала по разделу	Этап подготовки: карточки с темами раздела 4 (20 тем), аудиоподборка музыки разного характера. Теория: фронтальный опрос по терминам (позиции, изоляция, координация, перестроения). Практика: станционная работа (3 станции): 1) элементы изоляции (плечи, голова), 2) шаги (пружинка, галоп, подскоки), 3) перестроения и пространство. Итоговый прогон комбинации из 4.12. Контроль, оценка: танцевальный показ – комплексная оценка освоения раздела.
Раздел 5 Работа над танцевальными комбинациями и репертуаром		
Тема 5.1.	Разучивание танцевальных номеров	Этап подготовки: подбор фонограмм, разработка хореографического текста, схемы рисунков танца. Теория: объяснение сюжета танца, характера персонажей, правил перестроений. Практика: разучивание движений по элементам, отработка синхронности, репетиции в группах, работа над выразительностью. Контроль, оценка: прогонные репетиции, видеозапись для самоанализа, критерии оценки исполнительского мастерства.
Тема 5.2.	Обсуждение сюжета и образов танца №1	Этап подготовки: методическая разработка «Создание танцевального образа с детьми», карточки с возможными сюжетами (времена года, сказки, животные, профессии). Теория: беседа-мозговой штурм «Кто наши герои? Что происходит в танце? Какое настроение?».

		Практика: рисование образов героев, придумывание названия танца, распределение ролей (кто кого изображает), запись сюжета (2–3 предложения). Контроль, оценка: беседа – фиксация утвержденного сюжета и образов.
Тема 5.3.	Разучивание основных движений танца №1	Этап подготовки: описание движений танца №1 (6–8 движений), карточки с последовательностью. Теория: показ движений педагогом, объяснение техники каждого движения. Практика: разучивание движений по отдельности (по 8 счетов), под счет педагога, затем под медленную музыку (50% темпа), соединение 2–3 движений в связку. Контроль, оценка: репетиция – фиксация освоенных движений, индивидуальный показ.
Тема 5.4.	Разучивание рисунка (перестроений) танца №1	Этап подготовки: схема рисунка танца №1 (круг – линии – диагональ – звездочка – россыпь), цветные стикеры для разметки зала. Цифровые ресурсы: программа для создания схем перестроений (танцевальный планшет), видео с примером рисунка. Теория: показ схемы (на доске или бумаге): точка А – точка Б, направления движения. Практика: отработка перестроений без движений (просто шагом), соединение движений и перестроений, отработка переходов от одного рисунка к другому. Контроль, оценка: репетиция – оценивается знание своих мест и траекторий.
Тема 5.5.	Отработка синхронности танца №1	Этап подготовки: видеозапись репетиции для последующего анализа (зеркало), чек-лист синхронности (совпадение рук, ног, поворотов). Теория: просмотр видеозаписи с детьми, разбор рассинхрона («чья рука раньше?», «кто торопится?»). Практика: прогон танца по счет, затем под музыку с остановками (на 8 счетов – стоп – посмотреть друг на друга), работа в подгруппах (одни танцуют – другие смотрят). Контроль, оценка: репетиция – фиксация синхронности в чек-листе.
Тема 5.6.	Работа над выразительностью	Этап подготовки: карточки с эмоциями (радость, удивление, грусть, восторг), зеркало для работы

	и эмоциями танца №1	над мимикой. Теория: объяснение – танец это не только движения, но и лицо, улыбка, взгляд. Практика: отработка выразительных моментов (кульминационные фразы музыки), упражнения перед зеркалом «Улыбнись как ...», игра «Кто выразительнее?» (дуэты). Контроль, оценка: репетиция – критерии: улыбка, контакт с воображаемым зрителем, эмоциональная окраска.
Тема 5.7.	Прогон танца №1 целиком	Этап подготовки: фонограмма танца №1 (полная версия), чек-лист готовности. Теория: объявление цели – сделать танец от начала до конца без остановок. Практика: прогон танца №1 целиком 2–3 раза подряд (для выносливости), фиксация ошибок («кто забыл выход», «кто сбился»), повторный прогон с учетом ошибок. Контроль, оценка: репетиция – оценивается целостность исполнения, запись видео.
Тема 5.8.	Обсуждение сюжета и образов танца №2	Этап подготовки: (аналогично теме 5.2) методическая разработка по созданию сюжета, карточки с образами. Теория: беседа «Чем танец №2 будет отличаться от танца №1? Более быстрый? Грустный? Смешной?». Практика: мозговой штурм, рисование образов, запись сюжета и названия. Контроль, оценка: беседа – фиксация утвержденного сюжета.
Тема 5.9.	Разучивание основных движений танца №2	Этап подготовки: (аналогично теме 5.3) описание 6–8 движений танца №2. Теория: показ педагогом, объяснение техники. Практика: разучивание по отдельности, под счет, под медленную музыку, соединение в связки. Контроль, оценка: репетиция – фиксация освоенных движений.
Тема 5.10.	Разучивание рисунка (перестроений) танца №2	Этап подготовки: (аналогично теме 5.4) схема рисунка танца №2. Теория: показ схемы, объяснение переходов. Практика: отработка перестроений без движений, затем с движениями, соединение танца №2. Контроль, оценка: репетиция – знание мест и переходов.

Тема 5.11.	Отработка синхронности танца №2	Этап подготовки: (аналогично теме 5.5) видеозапись, чек-лист. Теория: разбор ошибок по видео. Практика: прогон под счет, работа в подгруппах, точечная отработка сложных моментов. Контроль, оценка: репетиция – фиксация синхронности.
Тема 5.12.	Работа над выразительностью и эмоциями танца №2	Этап подготовки: (аналогично теме 5.6) карточки эмоций, зеркало. Теория: объяснение, какой характер у танца №2. Практика: работа над улыбкой и мимикой, отработка эмоций на кульминациях, игра «Передай эмоцию» в парах. Контроль, оценка: репетиция – выразительность.
Тема 5.13.	Прогон танца №2 целиком	Этап подготовки: (аналогично теме 5.7) фонограмма, чек-лист. Теория: установка на безостановочное исполнение. Практика: прогон 2–3 раза, фиксация ошибок, повторный прогон. Контроль, оценка: репетиция – целостность исполнения.
Тема 5.14.	Репетиция танца №1 в костюмах	Этап подготовки: костюмы танца №1 (собраны заранее), памятка по уходу за костюмами. Теория: объяснение – костюм меняет ощущение танца, он может стеснять движения. Практика: примерка костюмов, проверка удобства (махи руками, приседания), прогон танца №1 в костюмах, замечания по костюмам (длину подшить, резинки). Контроль, оценка: репетиция – фиксация проблем с костюмами.
Тема 5.15.	Репетиция танца №2 в костюмах	Этап подготовки: (аналогично теме 5.14) костюмы танца №2. Теория: напоминание – танцевать в полную силу, несмотря на костюм. Практика: примерка, проверка удобства, прогон танца №2 в костюмах 2 раза. Контроль, оценка: репетиция – фиксация проблем.
Тема 5.16.	Сводная репетиция (оба номера)	Этап подготовки: порядок выступлений (танец №1, затем №2), хронометраж программы. Теория: объяснение перерыва между номерами (переодевание, выход).

		Практика: прогон танца №1, пауза (переодевание за 2 минуты), прогон танца №2. Анализ: кто не успел переодеться, где заминки. Повторная сводная репетиция. Контроль, оценка: репетиция – фиксация времени перерыва, качества обоих номеров.
Тема 5.17.	Работа над ошибками, индивидуальная работа с отстающими	Этап подготовки: список отстающих (чье освоение ниже среднего), индивидуальные карточки-задания. Теория: индивидуальная беседа с каждым отстающим (без осуждения). Практика: индивидуальная отработка «западающих» движений (3–5 человек), работа парами «слабый + сильный», дополнительное занятие для желающих. Контроль, оценка: индивидуальный показ – фиксируется прогресс.
Тема 5.18.	Генеральная репетиция на сцене (адаптация к пространству)	Этап подготовки: аренда актового зала/сцены (каб. №9), расстановка меток на сцене (изолентой). Теория: объяснение – на сцене новые ориентиры (кулисы, софиты, зрительный зал). Показ границ сцены (где нельзя стоять спиной к зрителю). Практика: выходы и поклоны (вход на сцену – уход), прогон обоих номеров на сцене (2 раза) с полной отдачей, адаптация перестроений к новым меткам. Контроль, оценка: репетиция – оценивается адаптация к сцене (взгляд в зал, заполнение пространства).
Тема 5.19.	Репетиция выходов на сцену и поклонов	Этап подготовки: схема выхода и ухода (порядок построения на поклон), аудиозапись аплодисментов (5–7 секунд). Теория: объяснение – поклон это благодарность зрителю, делать его надо вместе и с улыбкой. Практика: выход на сцену (построение за кулисами), поклон после танца (руки в стороны, наклон головы, выпрямиться), уход со сцены. Отработка 5–6 раз подряд. Контроль, оценка: репетиция – синхронность поклона, улыбка, отсутствие спешки.
Тема 5.20.	Закрепление репертуара перед выступлением	Этап подготовки: чек-лист «Готовность к выступлению» (костюмы, обувь, реквизит, прически, фонограммы, порядок выхода), памятка для родителей «Что нужно на концерт».

		Теория: инструктаж «За 3 дня до выступления»: режим дня, питание, достаточный сон, что нельзя делать (бегать, кричать, есть сладкое до выступления). Повторение правил поведения на сцене и за кулисами: не шуметь, не выглядывать за кулисы, слушать педагога. Практика: прогон обоих танцев в обычной одежде (на 100% концентрации), прогон в костюмах (проверка удобства), отработка самых сложных связок (3–4 самых проблемных места), супер-прогон (танцы подряд без остановок, как на концерте). Психологическая настройка: упражнение «Мы лучшие», ободряющая речь педагога. Проверка фонограмм на аппаратуре. Раздача пригласительных билетов родителям. Контроль, оценка: репетиция – фиксация в чек-листе готовности каждого обучающегося (костюм, обувь, знание танца). Заполнение протокола готовности к выступлению.
Раздел 6 Итоговое занятие. Отчетный концерт		
Тема 6.1.	Подготовка к отчетному концерту	Этап подготовки: график репетиций на сцене, подготовка костюмов, работа с родителями. Теория: беседа «Как вести себя на сцене», инструктаж по правилам поведения за кулисами. Практика: генеральная репетиция на сцене, сведение номеров, работа с гримом и костюмами. Контроль, оценка: итоговая аттестация в форме публичного выступления (отчетный концерт), протокол оценки результатов.
Тема 6.2.	Генеральная репетиция на сцене (полный прогон)	Этап подготовки: полная фонограмма концерта (танец №1, танец №2, поклоны, музыкальные отбивки), чек-лист «Готовность к концерту» (15 пунктов: костюмы, обувь, реквизит, прически, порядок выхода, расположение за кулисами). Теория: установка «Сегодня всё как на настоящем концерте – никаких остановок». Объяснение порядка: построение за кулисами – выход – поклон – пауза – переодевание – танец №2 – поклон – уход. Практика: полный прогон концертной программы без остановок (2–3 раза), имитация зрителей (педагоги и старшие дети), фиксация технических накладок (свет, звук, заминки). Разбор после прогона: «Что получилось? Что улучшить?».

		Повторный прогон с учетом замечаний. Контроль, оценка: репетиция – оценивается целостность программы, хронометраж, артистизм и выдержка детей (заполнение протокола генеральной репетиции).
Тема 6.3.	Отчетный концерт (публичное выступление)	Этап подготовки: сценарий отчетного концерта (с указанием ведущих, порядка номеров, поздравлений), афиша и пригласительные билеты для родителей, грамоты и дипломы обучающимся. Теория: финальный инструктаж перед концертом за 15 минут до выхода: «Вы готовы? Зритель вас любит. Получайте удовольствие от танца». Практика: прибытие за 1 час до начала, переодевание в костюмы, грим/прически (по желанию), разминка перед выступлением (10 минут), выступление согласно сценарию (танец №1, танец №2, поклон), вручение грамот и дипломов обучающимся, общая фотография. Контроль, оценка: итоговая аттестация – публичное выступление является формой итогового контроля. Критерии: эмоциональность, техника исполнения, взаимодействие в группе, реакция зрителя (аплодисменты). Заполняется протокол итоговой аттестации (по 5-балльной системе по каждому критерию).
Тема 6.4.	Анализ выступления (просмотр видеозаписи)	Этап подготовки: видеозапись концерта (хорошего качества, желательно смонтированная), бланк самоанализа для детей (упрощенный: «Что понравилось? Что было сложно? Что улучшить?»). Теория: беседа «Зачем мы смотрим на себя со стороны?» – чтобы увидеть свои сильные стороны и зоны роста. Практика: коллективный просмотр видеозаписи концерта (с остановками на сложных моментах), разбор: отметить, что получилось лучше всего (синхронность, эмоции, костюмы), конструктивная критика – «Что можно сделать ещё лучше в следующий раз». Заполнение детьми бланков самоанализа. Обсуждение в формате «Плюс – Дельта» (плюсы и что изменить). Контроль, оценка: анализ, беседа – оценивается степень осознанности детьми своего выступления, умение видеть свои ошибки и достижения (лист самооценки обучающегося).

Тема 6.5.	Итоговое занятие: подведение результатов года	Этап подготовки: ведомости учета (посещаемость, академическая успеваемость), накопительные ведомости участия в концертах за год, грамоты / дипломы / благодарности для обучающихся, сладкие призы. Теория: подведение итогов: какие танцы выучили (названия, сюжеты), сколько было выступлений (перечислить), какие новые движения освоили (вспомнить). Практика: коллективное обсуждение «Что вам запомнилось больше всего?», вручение грамот и дипломов (в номинациях: «Лучшая синхронность», «Самая выразительная улыбка», «Королева пластики», «Мистер энергия», «Самый старательный»), чаепитие или маленький праздник, общее фото на память. Контроль, оценка: педагогическое наблюдение – итоговая диагностика уровня освоения программы по критериям: техника исполнения (40%), эмоциональность (30%), знание репертуара (30%). Заполняется итоговый протокол.
Тема 6.6.	Творческая встреча с родителями (открытый микрофон)	Этап подготовки: сценарий встречи (приглашение родителей, вопросы для обсуждения), анкета обратной связи для родителей (удовлетворенность программой, пожелания на следующий год), выставка фотографий и творческих работ (рисунки о танцах, костюмы, афиши). Теория: приветственное слово педагога – цели и задачи года, достижения, рост детей. Практика: демонстрация видеоролика, выступление детей с мини-номером (повтор одного из танцев), обсуждение в формате открытого микрофона: родители задают вопросы, делятся впечатлениями, высказывают пожелания. Анкетирование родителей (заполнение на месте или онлайн). Обсуждение планов на следующий учебный год (новые танцы, конкурсы, концерты). Благодарность родителям за поддержку и помощь. Контроль, оценка: анкетирование родителей (обработка результатов: % удовлетворенности, предложения), протокол родительского собрания с фиксацией решений и пожеланий.

В процессе обучения используются методы: словесный (объяснение), наглядный (показ педагога), практический (выполнение), игровой (сюжетные игры), метод импровизации.

Применяемые педагогические технологии: здоровьесберегающие технологии (партерная гимнастика, контроль осанки), игровые технологии, личностно-ориентированное обучение, технология коллективной творческой деятельности.

Методы обучения:

- Словесные (объяснение, беседа, рассказ, инструктаж, анализ)
- Наглядные (показ педагога, демонстрация наглядных материалов, видеодемонстрация)
- Практические (выполнение упражнений, повторный метод, игровой метод, метод импровизации, репетиционный метод)
- Методы стимулирования и мотивации (поощрение, создание игровых ситуаций, публичное выступление)
- Методы контроля и самоконтроля (педагогическое наблюдение, индивидуальный показ, открытый урок, отчетный концерт)

Педагогические технологии:

- Здоровьесберегающие технологии
- Игровые технологии
- Личностно-ориентированные технологии
- Технология коллективной творческой деятельности
- Технология развивающего обучения
- Технология дифференцированного обучения
- Технология проектной деятельности
- Информационно-коммуникационные технологии

Формы организации учебного занятия:

Формы занятий определяются особенностями материала, местом и временем занятия, применяемыми средствами и т.п. При определении форм занятий они объединены единым критерием классификации.

Очные занятия:

- аудиторные занятия (занятия в условиях учебного помещения, предназначенного для организации учебного процесса);

Внеаудиторные занятия – самостоятельные занятия обучающихся:

- выполнение домашнего задания (как продолжение основного учебного процесса);

- работа над индивидуальным проектом.

Внеаудиторные занятия не включаются в расписание занятий и в педагогическую нагрузку педагога.

Занятия по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей: лекция, семинар, практикум, конкурс, фестиваль, отчетный концерт и т.д.;

по дидактической цели: вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Алгоритм учебного занятия:

1. **Организационная часть:** вход в зал, построение, объявление темы.
2. **Разминка:** маршировка, бег, прыжки, разогрев суставов по кругу.
3. **Партерная гимнастика (10 мин):** работа на ковриках (спина, пресс, растяжка).
4. **Основная часть:** разучивание новых движений (изоляция), повторение выученных комбинаций, работа над этюдами.
5. **Заключительная часть:** дыхательные упражнения, анализ занятия.

Информационное обеспечение:

В описание информационного обеспечения образовательной программы включаются:

1. Нормативно-правовые документы:

1. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036: Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309;
3. Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей (вместе с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года): Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 (ред. от 15.05.2023);
4. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629;
5. Устав МБОУ Тогучинского района «Центр развития творчества»: Постановление администрации Тогучинского района Новосибирской области от 12.08.2024 № 1039/П/93. (Ссылка: <https://crtduyotog.edusite.ru/sveden/files/0978f03a66b0dc7c90e1adec2bacd14d.pdf>) ;
6. О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы: Приказ руководителя МБОУ ДО Тогучинского района «Центр развития творчества» от 30.03.2026 №384;
7. О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительной общеразвивающей программе в МБОУ ДО Тогучинского района «Центр развития творчества»: Приказ руководителя МБОУ ДО Тогучинского района «Центр развития творчества» от 13.01.2020 №7.

2. Список литературы (ресурсов) для педагога:

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии / Т. Барышникова. – СПб.: Респекс, 2020. – 256 с.

2. Буренина, А. И. Ритмическая мозаика / А. И. Буренина. – СПб.: Музыкальная палитра, 2021. – 220 с.
3. Фирилева, Ж. Е., Сайкина, Е. Г. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. – СПб.: Детство-пресс, 2019.

3. Список литературы (ресурсов) для обучающихся:

В списки кроме печатных изданий включаются и электронные образовательные ресурсы (аудио, видео):

1. Кухта, В. А. Озорные песенки для детского хора : нотный сборник / В. А. Кухта. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2025. — 48 с. — ISBN 978-5-507-52982-7. — *Текст : непосредственный.*
2. 50 песен для самых маленьких. Репертуар детского хора. Вып. 1 / составитель неизвестен. — Москва : [б. и.], [год издания не указан]. — [50] с. — *Текст : непосредственный.*
3. Детский портал «Солнышко» – Текст: электронный // URL: <https://www.solnet.ee/> (дата обращения: 01.04.2026). — Текст : электронный.
4. Всероссийский виртуальный концертный зал – Текст: электронный // URL: <https://vsg.art.ru/> (дата обращения: 01.04.2026).

Раздел «Приложения к программе»

ПРИЛОЖЕНИЕ №1 к программе

Критерии оценочных материалов Промежуточная аттестация (конец учебного года)

Критерий	Высокий уровень (2 балла)	Средний уровень (1 балл)	Низкий уровень (0 баллов)
Музыкальность	Двигается строго в такт, слышит начало и конец фразы.	Допускает 1-2 ритмические ошибки.	Не слышит ритм, движения хаотичны.
Координация	Движения рук и ног согласованы, устойчив в поворотах.	Допускает неточности, изредка теряет равновесие.	Нарушена координация, неуверенность.
Исполнительское мастерство	Эмоционален, выражает образ, знает текст танца наизусть.	Недостаточно артистичен, небольшие ошибки в комбинации.	Зжат, не выражает эмоций, не помнит последовательность.
Физическая подготовка	Отлично выполняет упражнения на гибкость и силу (сесть на шпагат, мостик).	Упражнения выполняет с неполной амплитудой.	Упражнения выполняются с трудом, амплитуда минимальна.

Итоговый уровень освоения программы:

- **Высокий (7-8 баллов):** программа освоена в полном объеме, учащийся проявляет творческую инициативу.
- **Средний (4-6 баллов):** программа освоена удовлетворительно, требуется дальнейшее развитие навыков.
- **Низкий (0-3 балла):** требуется корректировка программы обучения (индивидуальная работа).

Календарно-учебный график («тематический»)

Режим занятий 2 раза в неделю по 1 часу

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)					
1	Вводное занятие. Знакомство с правилами поведения в зале	Групповая	1	Музыкальный/физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
2	Техника безопасности на занятиях. Игры на знакомство	Групповая	1	Музыкальный/физкультурный зал	Беседа, опрос
Раздел 2. Игровая ритмика и основы музыкальной грамоты (10 часов)					
3	Понятие о темпе: «быстро – медленно»	Групповая	1	Музыкальный/физкультурный зал	Игровое задание
4	Понятие о динамике: «громко – тихо»	Групповая	1	Музыкальный/физкультурный зал	Игровое задание
5	Ходьба под музыку (марш, легкий бег)	Групповая	1	Музыкальный/физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
6	Хлопки и притопы в заданном ритме	Групповая	1	Музыкальный/физкультурный зал	Практический показ
7	Игра «Повтори ритм» (хлопки, удары в бубен)	Групповая	1	Музыкальный/физкультурный зал	Игровой контроль
8	Игра «Замри» (остановка по музыкальному сигналу)	Групповая	1	Музыкальный/физкультурный зал	Игровой контроль
9	Игра «Музыкальные стулья» (адаптированный вариант)	Групповая	1	Музыкальный/физкультурный зал	Игровой контроль
10	Игра «День – Ночь» (контрастная смена движений)	Групповая	1	Музыкальный/физкультурный зал	Игровой контроль
11	Музыкально-ритмическая композиция	Групповая	1	Музыкальный/физкультурный зал	Танцевальный показ

	«Веселые путешественники»				
12	Итоговое занятие по разделу «Игровая ритмика»	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Выполнение ритмических заданий
Раздел 3. Партерная гимнастика (игровой стретчинг) (14 часов)					
13	Упражнения на ковриках. Правила дыхания	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
14	Укрепление мышц спины: «Кораблик», «Лодочка»	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Практический показ
15	Укрепление мышц брюшного пресса: «Уголок»	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Практический показ
16	Развитие гибкости позвоночника: «Кошечка»	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Практический показ
17	Развитие гибкости позвоночника: «Корзиночка»	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Практический показ
18	Растяжка ног: «Бабочка»	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Практический показ
19	Растяжка ног: «Складочка»	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Практический показ
20	Растяжка ног: «Лягушка»	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Практический показ
21	Профилактика плоскостопия (сбор носочков, ходьба по гимнастической палке)	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Практический показ
22	Комплекс упражнений «Веселые зверята»	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Практический показ
23	Дыхательная гимнастика после упражнений на полу	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
24	Повторение пройденных упражнений партерной гимнастики	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Практический показ

25	Контрольное занятие по партерной гимнастике	Групповая	1	Музыкальный/физкультурный зал	Сдача нормативов (контрольные упражнения)
26	Игровой стретчинг «Сказка про гимнастику»	Групповая	1	Музыкальный/физкультурный зал	Игровой контроль
Раздел 4. Азбука современного танца (изоляция, пластика, координация) (20 часов)					
27	Постановка корпуса (правильная осанка)	Групповая	1	Музыкальный/физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
28	Базовые позиции рук и ног (упрощенный вариант)	Групповая	1	Музыкальный/физкультурный зал	Практический показ
29	Наклоны и повороты головы	Групповая	1	Музыкальный/физкультурный зал	Практический показ
30	Поднимание и опускание плеч	Групповая	1	Музыкальный/физкультурный зал	Практический показ
31	Упражнение «Изоляция» (движение плечами поочередно)	Групповая	1	Музыкальный/физкультурный зал	Практический показ
32	«Волны» руками (мягкие движения)	Групповая	1	Музыкальный/физкультурный зал	Практический показ
33	Полуприседания (деми-плие) по позициям	Групповая	1	Музыкальный/физкультурный зал	Практический показ
34	Шаг «пружинка»	Групповая	1	Музыкальный/физкультурный зал	Практический показ
35	Шаг с носочка	Групповая	1	Музыкальный/физкультурный зал	Практический показ
36	Подскоки на месте и в движении	Групповая	1	Музыкальный/физкультурный зал	Практический показ
37	Галоп (прямой и боковой)	Групповая	1	Музыкальный/физкультурный зал	Практический показ
38	Комбинация из изученных шагов	Групповая	1	Музыкальный/физкультурный зал	Танцевальный показ
39	Импровизация «Роботы» (резкие,	Групповая	1	Музыкальный/физкультурный зал	Творческий этюд

	механичные движения)				
40	Импровизация «Цветы» (плавные движения рук, наклоны)	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Творческий этюд
41	Импровизация «Ветер» (бег, кружение, взмахи руками)	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Творческий этюд
42	Танцевальный этюд «Мое настроение»	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Творческий этюд
43	Развитие координации: движения рук и ног одновременно	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Практический показ
44	Ориентировка в пространстве: построение в круг	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Игровое задание
45	Ориентировка в пространстве: построение в линию, диагональ	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Игровое задание
46	Повторение пройденного материала по разделу	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Танцевальный показ
Раздел 5. Работа над танцевальными комбинациями и репертуаром (20 часов)					
47	Выбор музыкального материала для танцевальных номеров	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Беседа
48	Обсуждение сюжета и образов танца №1	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Беседа
49	Разучивание основных движений танца №1	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Репетиция
50	Разучивание рисунка (перестроений) танца №1	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Репетиция
51	Отработка синхронности танца №1	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Репетиция
52	Работа над выразительностью	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Репетиция

	и эмоциями танца №1				
53	Прогон танца №1 целиком	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Репетиция
54	Обсуждение сюжета и образов танца №2	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Беседа
55	Разучивание основных движений танца №2	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Репетиция
56	Разучивание рисунка (перестроений) танца №2	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Репетиция
57	Отработка синхронности танца №2	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Репетиция
58	Работа над выразительностью и эмоциями танца №2	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Репетиция
59	Прогон танца №2 целиком	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Репетиция
60	Репетиция танца №1 в костюмах	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Репетиция
61	Репетиция танца №2 в костюмах	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Репетиция
62	Сводная репетиция (оба номера)	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Репетиция
63	Работа над ошибками, индивидуальная работа с отстающими	Индивидуальная	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Индивидуальный показ
64	Генеральная репетиция на сцене (адаптация к пространству)	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Репетиция
65	Репетиция выходов на сцену и поклонов	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Репетиция
66	Закрепление репертуара перед выступлением	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Репетиция
Раздел 6. Итоговое занятие. Отчетный концерт (6 часов)					

67	Предконцертная репетиция (психологическая подготовка)	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Беседа
68	Генеральная репетиция на сцене (полный прогон)	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Репетиция
69	Отчетный концерт (публичное выступление)	Публичное выступление	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Итоговая аттестация
70	Анализ выступления (просмотр видеозаписи)	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Анализ, беседа
71	Итоговое занятие: подведение результатов года	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
72	Творческая встреча с родителями (открытый микрофон)	Групповая	1	Музыкальный/ физкультурный зал	Анкетирование
ИТОГО:			72		

Режим занятий 1 раз в неделю по 2 часа

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)					
1	Вводное занятие. Знакомство с правилами поведения в зале. Техника безопасности на занятиях. Игры на знакомство.	Групповая	2	Музыкальный/ физкультурный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа, опрос
Раздел 2. Игровая ритмика и основы музыкальной грамоты (10 часов)					
2	Понятие о темпе: «быстро – медленно», «громко – тихо».	Групповая	2	Музыкальный/ физкультурный зал	Игровое задание
3	Ходьба под музыку (марш, легкий бег). Хлопки и притопы в заданном ритме	Групповая	2	Музыкальный/ физкультурный зал	Педагогическое наблюдение. Практический показ

4	Игра «Повтори ритм» (хлопки, удары в бубен). Игра «Замри» (остановка по музыкальному сигналу)	Групповая	2	Музыкальный/ физкультурный зал	Игровой контроль
5	Игра «Музыкальные стулья» (адаптированный вариант). Игра «День – Ночь» (контрастная смена движений)	Групповая	2	Музыкальный/ физкультурный зал	Игровой контроль
6	Музыкально-ритмическая композиция «Веселые путешественники». Итоговое занятие по разделу «Игровая ритмика»	Групповая	2	Музыкальный/ физкультурный зал	Танцевальный показ. Выполнение ритмических заданий
Раздел 3. Партерная гимнастика (игровой стретчинг) (14 часов)					
7	Упражнения на ковриках. Правила дыхания. Укрепление мышц спины: «Кораблик», «Лодочка»	Групповая	2	Музыкальный/ физкультурный зал	Педагогическое наблюдение. Практический показ
8	Укрепление мышц брюшного пресса: «Уголок». Развитие гибкости позвоночника: «Кошечка»	Групповая	2	Музыкальный/ физкультурный зал	Практический показ
9	Развитие гибкости позвоночника: «Корзиночка». Растяжка ног: «Бабочка»	Групповая	2	Музыкальный/ физкультурный зал	Практический показ
10	Растяжка ног: «Складочка». Растяжка ног: «Лягушка»	Групповая	2	Музыкальный/ физкультурный зал	Практический показ
11	Профилактика плоскостопия (сбор носочков, ходьба по гимнастической	Групповая	2	Музыкальный/ физкультурный зал	Практический показ

	палке). Комплекс упражнений «Веселые зверята»				
12	Дыхательная гимнастика после упражнений на полу. Повторение пройденных упражнений партерной гимнастики	Групповая	2	Музыкальный/ физкультурный зал	Педагогическое наблюдение. Практический показ
13	Контрольное занятие по партерной гимнастике. Игровой стретчинг «Сказка про гимнастику»	Групповая	2	Музыкальный/ физкультурный зал	Сдача нормативов (контрольные упражнения)
Раздел 4. Азбука современного танца (изоляция, пластика, координация) (20 часов)					
14	Постановка корпуса (правильная осанка). Базовые позиции рук и ног (упрощенный вариант)	Групповая	2	Музыкальный/ физкультурный зал	Педагогическое наблюдение. Практический показ
15	Наклоны и повороты головы. Поднимание и опускание плеч	Групповая	2	Музыкальный/ физкультурный зал	Практический показ
16	Упражнение «Изоляция» (движение плечами поочередно). «Волны» руками (мягкие движения)	Групповая	2	Музыкальный/ физкультурный зал	Практический показ
17	Полуприседания (деми-плие) по позициям. Шаг «пружинка»	Групповая	2	Музыкальный/ физкультурный зал	Практический показ
18	Шаг с носочка. Подскоки на месте и в движении	Групповая	2	Музыкальный/ физкультурный зал	Практический показ
19	Галоп (прямой и боковой). Комбинация из изученных шагов	Групповая	2	Музыкальный/ физкультурный зал	Практический показ Танцевальный показ
20	Импровизация «Роботы» (резкие, механические движения).	Групповая	2	Музыкальный/ физкультурный зал	Творческий этюд

	Импровизация «Цветы» (плавные движения рук, наклоны)				
21	Импровизация «Ветер» (бег, кружение, взмахи руками). Танцевальный этюд «Мое настроение»	Групповая	2	Музыкальный/ физкультурный зал	Творческий этюд
22	Развитие координации: движения рук и ног одновременно. Ориентировка в пространстве: построение в круг	Групповая	2	Музыкальный/ физкультурный зал	Практический показ. Игровое задание
23	Ориентировка в пространстве: построение в линию, диагональ. Повторение пройденного материала по разделу	Групповая	2	Музыкальный/ физкультурный зал	Игровое задание. Танцевальный показ
Раздел 5. Работа над танцевальными комбинациями и репертуаром (20 часов)					
24	Выбор музыкального материала для танцевальных номеров. Обсуждение сюжета и образов танца №1	Групповая	2	Музыкальный/ физкультурный зал	Беседа
25	Разучивание основных движений танца №1. Разучивание рисунка (перестроений) танца №1	Групповая	2	Музыкальный/ физкультурный зал	Репетиция
26	Отработка синхронности танца №1. Работа над выразительностью и эмоциями танца №1	Групповая	2	Музыкальный/ физкультурный зал	Репетиция

27	Прогон танца №1 целиком. Обсуждение сюжета и образов танца №2	Групповая	2	Музыкальный/ физкультурный зал	Репетиция. Беседа.
28	Разучивание основных движений танца №2. Разучивание рисунка (перестроений) танца №2	Групповая	2	Музыкальный/ физкультурный зал	Репетиция
29	Отработка синхронности танца №2. Работа над выразительностью и эмоциями танца №2	Групповая	2	Музыкальный/ физкультурный зал	Репетиция
30	Прогон танца №2 целиком. Репетиция танца №1 в костюмах	Групповая	2	Музыкальный/ физкультурный зал	Репетиция
31	Репетиция танца №2 в костюмах. Сводная репетиция (оба номера)	Групповая	2	Музыкальный/ физкультурный зал	Репетиция
32	Работа над ошибками, индивидуальная работа с отстающими. Генеральная репетиция на сцене (адаптация к пространству)	Индивидуальная	2	Музыкальный/ физкультурный зал	Индивидуальный показ. Репетиция
33	Репетиция выходов на сцену и поклонов. Закрепление репертуара перед выступлением	Групповая	2	Музыкальный/ физкультурный зал	Репетиция
Раздел 6. Итоговое занятие. Отчетный концерт (6 часов)					
34	Предконцертная репетиция (психологическая подготовка, полный прогон).	Групповая	2	Музыкальный/ физкультурный зал	Беседа. Репетиция
35	Отчетный концерт (публичное выступление).	Публичное выступление	2	Музыкальный/ физкультурный зал	Итоговая аттестация. Анализ, беседа

	Анализ выступления (просмотр видеозаписи)				
36	Итоговое занятие: подведение результатов года. Творческая встреча с родителями (открытый микрофон)	Групповая	2	Музыкальный/ физкультурный зал	Педагогическое наблюдение. Анкетирование
ИТОГО:			72		